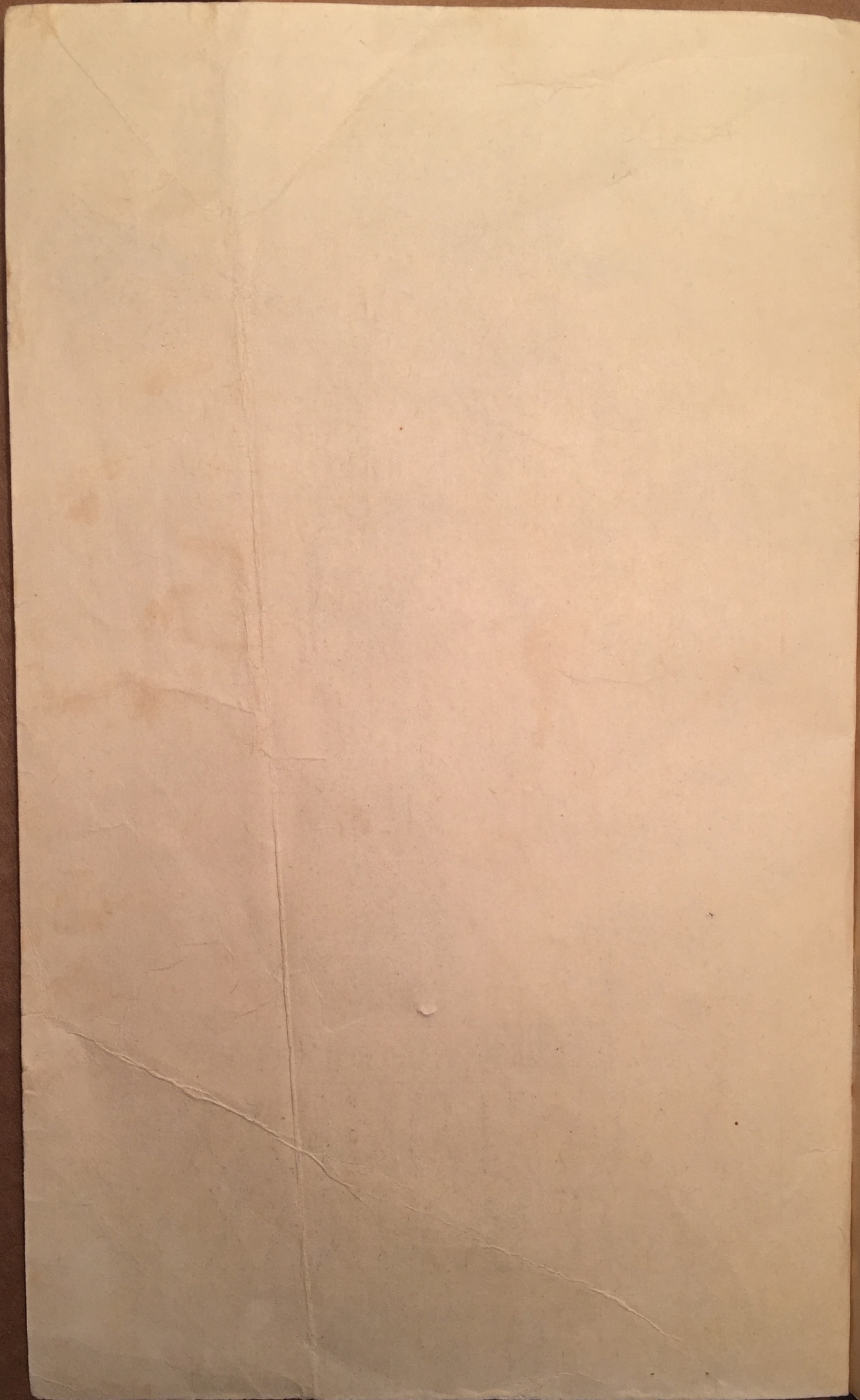


БИБЛИОТЕКА СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ



Ванда Кобылецкая / Анджей Ячевский

О МАЛЬЧИКАХ И ДЕВОЧКАХ



БИБЛ

В

БИБЛИОТЕКА СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ

Ванда Кобылецкая / Анджей Ячевский

О МАЛЬЧИКАХ И ДЕВОЧКАХ

Книга для подростков

Перевод с польского



Москва
ПРОФИЗДАТ 1991

ББК 74.200.56
К 55

Jaczewski Andrzej
O CHLOPCACH DLA CHLOPCOW
Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.
Warszawa 1986

Kobylewska Wanda, Jaczewski Andrzej
O DZIEWCZĘTACH DLA DZIEWCZĄT
Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.
Warszawa 1986

Перевод *Л. В. Васильева*

Редакция литературы по воспитанию, культуре и досугу

К $\frac{4312000000-142}{081(02)-91}$ 73-91

ISBN 5-255-00392-1

© Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1986
© Перевод на русский язык Васильев Л. В.,
оформление Адагамов Р. Р., 1991

Содержание

I. Введение	12
II. Созревание, или Как человек становится взрослым	15
III. Зрелость, материнство и отцовство	47
IV. Сексуальное влечение человека	61
V. Как изменяется поведение мальчиков и де- вочек в процессе созревания?	73
VI. Ложные пути молодости	81
VII. Вопросы, на которые не всегда легко отве- тить	92
VIII. Несколько слов о гигиене, специально для подростков	107
IX. Раздел для мам и пап	123

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Предлагаю вам познакомиться с книгой «О мальчиках и девочках», которая посвящена вопросам полового воспитания подростков.

Книга, которую вы держите в руках, представляет собой как бы синтез двух книжек, написанных польскими авторами. Одна из них — «О девочках для девочек», которая с 1967 года выдержала шесть изданий, написана Анджеем Ячевским — видным врачом-сексологом совместно с педагогом Вандой Кобылецкой. Другая — «О мальчиках для мальчиков». Анджей Ячевский написал эту книгу, чтобы мальчикам не было обидно и они смогли бы узнать все, что узнали девочки да плюс еще те вопросы, которые важны исключительно для юношей. Эта книга сразу завоевала популярность в Польше и уже переведена на чешский и итальянский языки.

Польские авторы написали две отдельные книжки для мальчиков и для девочек не потому, что содержащиеся в них сведения различны. Объем информации в обеих книгах одинаков. Однако авторы считали, что в этом возрасте с мальчиками следует говорить совсем иначе, чем с девочками. Поскольку в нашей стране очень мало, а можно сказать и совсем нет подобных изданий, а начинать когда-нибудь надо, мы решили начать с некоего обобщенного варианта упомянутых книг, поскольку речь идет о столь важном вопросе, как сексуальное воспитание. Если же вы, дорогие читатели, считаете, что две отдельные книги были бы вам полезны, напишите об этом в издательство. Тем не менее считаю, что книжка, рассказывающая о проблемах подростков, вступающих во взрослую жизнь, будет интересна нашим читателям, тем более что у мальчиков и девочек мало информации на эту тему.

Казалось, что у нас наконец произошел перелом в общественном сознании, когда был введен школьный курс «Этика и психология семейной жизни». Однако устоявшиеся традиции не так легко преодолеваются. В изданном учебнике, как и в учебном пособии для учителей, нет сведений о половой функции и ее гигиенических аспектах. Зачастую молодые люди не знают физиологии не только противоположного, но и своего пола, что ведет к неправильному поло-

вому поведению, сексуальной неудовлетворенности партнера. А это очень важно. Именно недостатками полового воспитания, по мнению социологов, можно объяснить увеличение числа разводов, рост так называемых проблемных и кризисных семей, учащение случаев неправильного сексуального поведения людей.

Авторы книги стремятся найти решение проблем, встающих перед мальчиками и девочками в период созревания — 12—14 лет. А может быть, эти вопросы волнуют человека уже в 11 лет, хотя возможно, что для кого-то они станут важными только в 16 лет. Но сначала нам нужно определить, что же это такое — созревание. И хотя вроде бы слово это немудреное и всем известное, оно заслуживает особого внимания.

Возможно, девочки и мальчики, вы думаете, что в периоде созревания нет ничего необыкновенного. Вы сами наблюдали, как растет ребенок. Вот молодая мама нежно держит только что родившегося младенца. А вот малыш уже сам идет, хотя и держится за мамину юбку. Что же касается учеников начальных классов, так вы ежедневно видите на переменах их шумные ватаги. И порой во всех этих ситуациях трудно определить, где мальчик, а где девочка. А вот среди 14—16-летних подростков такой путаницы быть не может. Значит, вы уже стали меняться. Об этих изменениях и пойдет речь в одной из самых важных глав книги «Созревание, или Как человек становится взрослым». Конечно, я понимаю, что вы уже считаете себя взрослыми. Но позвольте вам напомнить, что вы еще многого не умеете, у вас нет жизненного опыта, нет профессии, а самый главный секрет состоит в том, что настоящая взрослость наступает тогда, когда вы сможете иметь детей.

Хочу обратить ваше внимание на очень верную, с моей точки зрения, мысль авторов, что созревание очень сложный период развития человека и именно от этого периода зависит, каким станет человек. И очень важно не нанести неокрепшему организму физическую или, что еще хуже, психологическую травму в этот период. Чтобы этого не случилось, надо поднабраться знаний о том, что же происходит с человеком в период созревания, подумать над тем, как себя вести.

Если вы были внимательны в школе к изучению предметов, касающихся живого организма, то, вероятно, знаете, что всему голова в человеке — центральная нервная система. Без ее вмешательства невозможно правильное физиологическое развитие. О нем-то и рассказывают авторы на страницах этой книги.

Авторы книги познакомят вас с теми сложными процессами, которыми управляет мозг. Вы узнаете о том, как функционируют и за что отвечают железы внутренней секреции. Так, например, половые железы особенно интенсивно работают в период созревания,

когда происходит не только ускоренный рост, но и взросление человека.

В разделе «Как изменяются мальчики и девочки в процессе созревания» авторы отмечают, что подростки по-разному реагируют на те изменения, которые происходят с ними. Девочки внимательно присматриваются к чертам своего лица, а мальчики обращают внимание на развитие своих мышц, силы, которую нередко пробуют в драках со сверстниками. Каждой девочке в период созревания хочется быть красивой, стройной, чтобы обратить на себя внимание мальчика, который ей нравится. Они стремятся похудеть и отказываются от вкусных каш и булочек, приготовленных мамами. Внешний вид становится их основной заботой. Мальчиков эти вопросы еще пока почти не волнуют, а вот стать похожим на знаменитого футболиста, бегуна или гимнаста — это мечта!

Но самое основное и таинственное происходит в меняющейся психологии девочек и мальчиков. Их начинают беспокоить всякого рода переживания, порой совершенно напрасные. В этот период не только девочки, но и мальчики могут легко заплакать.

Девочке кажется, что она не так стройна, как ее подружки, и у нее пропадает аппетит. А мальчику вдруг покажется, что он не такой ловкий или сильный, как товарищ. Не зря великий Гете говорил: «Подростка беспокоят чувства». Вы и сами знаете, как порой меняется настроение, как быстро вы переходите от ощущения радости и счастья к грусти и разочарованию.

Чтобы убедиться в том, что эти волнения действительно беспричинны, я, как и авторы книги, предлагаю вам обратиться к врачу-специалисту. Потому что я знаю, что девочки предпочитают советоваться только с подругами, а мальчики с друзьями, когда на их пути встречаются разные переживания. Спросите подростка, какое чувство его больше всего волнует, и можно быть уверенным, что он ответит — любовь. Я думаю, что абсолютно правы авторы книги, связывая счастье человека с проблемами любви. Что же такое любовь?

Мифы греков, исчисляемые тысячелетиями, рассказывают, что богиня любви Афродита родилась из морской пены. Ради юного Адониса, прекраснейшего из всех юношей, богиня покинула светлый Олимп — пристанище богов — и вместе с ним охотилась, пробираясь по лесам и горам. Афродита родила младенца Эроса (Эроса) — бога любви. Он изображается крылатым юношей с колчаном стрел, которыми, по преданию, он поражал сердца влюбленных. Отец Эроса был — сила и богатство. Мать — слабость и немощность человеческой натуры. Согласно легендам, Эрос мог сделать человека добрым, счастливым на всю жизнь и даже прославить его после смерти. Эрос был самым молодым богом. Знаменитый философ древности Платон в своем произведении «Пир — беседа о люб-

ви» писал: «Эрос... спасает от отчужденности и внушает нам доверчивость друг к другу. Он вносит в наши отношения мягкость и изгоняет грубость; он щедр на благоволение и скуп на злобу, милостив к добрым... Он... отец роскоши, неги, радостей и страстных желаний... Он украшение всех богов и людей».

Поэтически прекрасны древние сказания о богах любви. От них получила свое название наука о чувственности — эротика. Эротика означает половую чувственность, и в любом возрасте она свойственна человеку в той или иной степени. Особенно она волнует юных. Поэтому я хочу поговорить об этом с вами, друзья, подробнее. Эротическое чувство в своей основе имеет так называемую эротическую идею, иначе — представление, воображение о любимом человеке, интимных ласках. В мыслях и фантазиях эротическое чувство как бы воспроизводит внешний облик человека, который вас волнует. Вспоминаются цвет глаз, улыбка, манера двигаться, разговаривать, поправлять прическу, платье. Порой вспоминаются особая, волнующая интонация голоса, нежное прикосновение руки, гибкость девичей талии или уверенность мужской руки. Яркие эротические переживания вызывают желание близости. Но не даром отличительными чертами бога любви Эроса были нежность и умеренность, ведь эротика может завладеть всеми чувствами юноши или девушки.

В первобытную, доисторическую эпоху любовь человека подчинялась только инстинкту размножения, сохранения рода и ничем не отличалась от полового влечения животных. Авторы рассказывают об отличиях сексуального влечения у человека от животных в IV разделе книги, который так и называется «Сексуальное влечение человека». В отличие от большинства животных человек не имеет сезонных половых циклов, людям свойственны постоянство полового влечения, сексуальность, возможность оплодотворения в любое время года. Эти особенности проявились в эпоху становления человечества. Для этого периода характерны неупорядоченные половые отношения, которые привели к групповым бракам с обменом женщинами, к так называемой «семейной любви».

По мере развития социальных отношений половые связи выходят за пределы только биологического общения, приобретают эмоциональную окраску. Человек осознает свои чувства и стремления, они преобразуются в свойственную только человеку индивидуальную любовь.

Единство любящих, их духовное и эмоциональное, психическое и физическое слияние включают половую любовь как составную часть. Необходимо воспитывать, культивировать в себе умение глубоко чувствовать и любить.

Воспитание чувств, особенно любви, — дело весьма тонкое, деликатное. В чувстве любви много радости, но достаточно и трудно-

стей и страданий. Любовь проявляется во взгляде, в душевном порыве, в каждом поступке человека, если он действительно влюблен. Крепнет любовь от духовной близости, уважения, верности и преданности, готовности к самопожертвованию ради любимого, любимой. Эти черты полностью сформируются у человека к моменту вступления в зрелость. Я имею в виду не физиологическую зрелость, о сроках и признаках которой подробно рассказывают авторы книги. Я имею в виду социальную зрелость молодых людей. Возраст 20—21 год у девушек и 22—24 года у мужчин считается возрастом социальной зрелости, когда молодой человек становится в состоянии критически относиться к себе и другим, когда у него появляются чувство ответственности, чувство долга.

До момента полного физического, а главное — психологического и социального становления человека я бы посоветовала юношам и девушкам проявлять больше сдержанности в вопросах взаимоотношения полов. Ученые давно выяснили, что половое воздержание подростков и даже молодых людей еще никому не повредило, оно переносится безболезненно и не влияет на последующую половую жизнь взрослого человека. Раннее же начало половой жизни может привести не только к осложнениям развития еще неокрепшего организма, но и, что гораздо хуже, к моральным и психологическим травмам. Например, я занималась исследованием очень сложной проблемы — проводила подробный опрос 100 молодых людей, которые пытались покончить жизнь самоубийством в возрасте до 20 лет. Выяснилось, что причиной их решения стала половая несостоятельность. Это явилось следствием того, что они слишком рано начали половую жизнь, которая была беспорядочна, полна случайных связей и чаще всего лишена чувства любви и взаимопонимания.

В разделе «Ложные пути молодости» авторы подробно рассказывали о тех сложностях сексуальной жизни, которые являются следствием неправильного сексуального поведения людей. Авторы книги говорят об этих проблемах откровенно и спокойно. Я бы хотела напомнить молодым людям еще о некоторых трудностях, с которыми они встречаются в период становления личности. Я имею в виду употребление наркотиков, алкоголя и курение. Это страшные спутники. Их надо опасаться и всячески избегать с ними встреч.

Наркотические вещества возбуждают или угнетают центральную нервную систему, вызывая ложное ощущение успокоения, ослабления воли. Ученые доказали, что наркотики безжалостно поражают прежде всего нервную систему человека и затем весь организм в целом. Даже маленькие дозы наркотиков приводят к рассеиванию внимания и к ослаблению воли. Большие дозы, поражая головной, продолговатый и спинной мозг, замедляют и делают неправильным дыхание, сужают зрачки и приводят сначала к времен-

ному, а затем к постоянному параличу чувств, воли, ощущений, движений.

Длительное употребление наркотиков ведет к расстройству всей жизнедеятельности организма. Так, у наркоманов пропадает аппетит, расстраиваются сон, работа желудка и кишечника, сохнет кожа, истончаются и выпадают волосы, начинают дрожать руки и ноги, появляются потливость, сильное сердцебиение. Под влиянием наркотиков нарушаются функции желез внутренней секреции, чаще всего это половые железы, что ведет к импотенции. Губительно действие наркотиков на организм женщины, ее потомство.

Молодые люди быстрее подвергаются действию наркотиков. Это объясняется тем, что нервная система растущего организма еще слишком хрупкая. Не менее вреден для растущего организма табачный дым. Вещества, которые содержатся в табачном дыме, отрицательно влияют на легкие и на весь организм. К сожалению, широко распространено курение и среди девушек, женщин. Вероятно, не все знают, что это отрицательно сказывается на потомстве. Курящие женщины, девушки быстро теряют хороший цвет лица, кожа «сереет», преждевременно наступает старение.

Отвыкнуть от наркотического действия табака нелегко, но бросить курить надо. В отдельных случаях, когда самому трудно бросить курить, следует обратиться за советом к врачу-наркологу. Иногда помогают перемена обстановки, правильный распорядок дня, физкультура, спорт, закаливание. Часто помогает избавиться от курения увлечение каким-либо делом.

Возвращаясь к книге «О мальчиках и девочках», мне хотелось бы обратить ваше внимание на раздел «Вопросы, на которые не всегда легко ответить». Когда я читаю лекции, то мальчики и девочки тоже подают мне записочки с вопросами, которые их волнуют. Я на все их вопросы отвечаю и сожалею только о том, что не всем мальчикам и девочкам могу рассказать о тех проблемах, которые их волнуют, и помочь советом. Поэтому я и рекомендую познакомиться с книгой «О мальчиках и девочках», которая поможет вам решить ваши проблемы.

Хочется отметить, что композиция книги достаточно проста. Авторы переходят последовательно от одной проблемы, возникающей перед подростком в процессе созревания, к другой. Причем эти переходы следуют естественной логике взросления и изменения в созревании и поведении подростков. В некотором смысле книга напоминает справочник, я бы даже сказала — учебник, обратившись к главам которого подросток сразу найдет наиболее интересные для себя темы. Однако, на мой взгляд, все разделы книги интересны и есть смысл познакомиться с ней полностью. Хотя, может быть, и не сразу, а постепенно.

Авторы книги ведут разговор о сложных проблемах в распо-

лагающей манере откровенной, доверительной беседы, без излишнего теоретизирования и нравоучений. В значительной степени успеху книги у подростков, на мой взгляд, будет способствовать то, что авторы излагают свои рекомендации весьма тактично, в популярной форме, понятной каждому подростку независимо от его подготовленности в вопросах секса.

Думаю, что книга обладает также рядом особенностей, благодаря которым она будет полезна и родителям, в большинстве случаев плохо знающим, как начать с детьми разговор о столь важных для каждого подрастающего человека проблемах, как любовь, секс. Особой деликатности требуют ответы на вопросы, касающиеся взаимоотношений полов. Этому посвящен специальный раздел «Для мам и пап», который поможет родителям воспитать у ребенка правильное понимание вопросов взаимоотношения полов, уважение ко всему, что связано с рождением, вскармливанием, воспитанием ребенка. Иначе говоря, половое воспитание никак нельзя представить себе оторванным от общественного воспитания ребенка, подростка. Именно это дает нам основание включить книгу «О мальчиках и девочках» в серию «Библиотека семейного воспитания». Первичные нравственные установки ребенок черпает в семье. Слова и поступки взрослых должны вызывать в ребенке доверие. В семье с самого рождения начинается воспитание чувства любви, бережного отношения к близким людям. Все это, я повторяю, необходимо для нормального нравственного, и в том числе полового, воспитания ребенка.

Л. БОГДАНОВИЧ,
заслуженный деятель культуры РСФСР,
доктор медицинских наук

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

То, что я рад появлению этой книги на русском языке, — вполне естественно. Для автора появление его книги — большая радость, ведь это подтверждение смысла его напряженного труда. А если к тому же книга появляется еще и в переводе на другой язык, радость многократно возрастает. Ведь издают в переводе на другой язык только хорошие книги, не так ли?

Но у меня есть еще и личные поводы радоваться тому, что моя книга переведена именно на русский язык. С вашей страной меня многое связывает: мой дедушка был профессором Петербургского, а затем Ленинградского университета. Он был одним из тех поляков, которые выступали как бы связующим звеном между нашими народами. Знаю, что он женился на русской, умер в Ленинграде в 1935 году. Давно это было, и я лично не знал ни деда, ни его семью. Но эта родственная связь глубоко коренится во мне, и думается, что было бы прекрасно, если бы простых человеческих взаимоотношений, а не официальных и парадных было между нами больше.

Знаю, что литературу на русском языке читают миллионы людей. Не знаю, каким тиражом будет издана эта книга, но у меня начинается головокружение, когда подумаю, как много людей смогут прочитать мою книгу!

Над этой книгой я работал около тридцати лет. Это результат размышлений и дискуссий. И по-прежнему я много думаю об этих проблемах. И если у меня возникают сомнения, тогда я проверяю свою позицию, свое отношение к вопросам секса и корректирую свои взгляды, разумеется, не во всем, а лишь в частностях. Просто я все еще учусь и познаю что-то новое. Хотелось бы, чтобы и вы, читатели, не воспринимали книгу как перечень готовых рецептов поваренной книги. В жизни в отношении обсуждаемых нами вопросов каждый поступает так, как сам хочет и считает нужным, зачастую не учитывая

мнения других людей. Однако, вырабатывая собственный взгляд на жизнь, стоит поразмыслить о мнениях и взглядах других людей. И здесь вам поможет данная книга.

У нас, в Польше, к проблемам секса люди относятся по-разному. Существуют большие различия во взглядах. Особенно это касается верующих людей. Поэтому не считайте, что содержание книги отражает общепринятые взгляды поляков. Мы — люди разные: обсуждаем, дискутируем, спорим, иногда весьма бурно. Так, например, бывает, когда заходит речь о прерывании беременности, в этом вопросе взгляды диаметрально противоположны.

Информация, содержащаяся в этой книге, не является ни чрезмерной, ни слишком сложной. И несколько странно, что родители и воспитатели, как правило, информацию эту от молодежи скрывают или замалчивают. Девочки и мальчики постоянно жалуются, что о важнейших жизненных вопросах они узнают с трудом и не всегда из компетентных источников. Это плохо. И чтобы несколько исправить положение, была написана эта книга.

Молодежь приняла мою книгу доброжелательно. Через короткое время книгу переиздали, что свидетельствует о том, что книгу хорошо приняли не только молодые читатели, но и издатели.

Есть у книги и противники. Недавно я получил письмо от католического священника, осуждающего отдельные аспекты книги с точки зрения церкви. Но это и есть плюрализм, то есть свобода для каждого писать то, что он считает нужным: он может оценивать мнение другого, соглашаться или не соглашаться с ним.

Хочу также выразить благодарность Леониду Васильеву, переводчику и «послу» польской книги в СССР. Мне приятно, что он заметил и мои книги, взялся за их перевод и способствовал их изданию на русском языке.

Не скрою, что весьма интересуюсь тем, как вы, советская молодежь, воспримете эту книгу. Мне будет очень приятно, если она вам понравится и принесет пользу. Но мне интересны и ваши критические замечания, которые для автора даже более важны, чем похвалы.

Итак, полезного и приятного вам чтения!

АНДЖЕЙ ЯЧЕВСКИЙ,
профессор, доктор медицины

I. Введение

Есть в жизни проблемы серьезные, есть и не очень. В этой книге рассматриваются очень серьезные проблемы. Можно даже сказать, что эта книга о человеческом счастье. Ну, может, и не напрямую о счастье, но о проблемах, очень тесно с ним связанных.

Есть такая сфера человеческой жизни, которую называют эротикой. Впрочем, это не единственное определение. Есть и другие названия: сексуальность, проблемы пола. С этим связаны продолжение и сохранение рода, а также материнство и отцовство. Это также вопросы, характеризующиеся иногда как проблемы любви. Все эти вопросы мы и будем рассматривать в этой книге.

● Почему я говорю, что это проблема счастья?

Важным источником человеческого счастья является его интимная жизнь. Можно быть хорошо материально обеспеченным, занимать высокий пост, обладать хорошей профессиональной подготовкой, но, если человеку не везет в любви или если он не может реализовать свои стремления и мечты, он несчастлив. И, наоборот, если человек любит и любим, если его жизнь проходит в атмосфере понимания и взаимной привязанности, он может быть счастливым, даже если другие сферы его деятельности не принесли ему особого удовлетворения.

Рецептов для достижения счастья не существует. В какой-то степени каждый человек кузнец своего счастья. Сказать это, конечно, легко, но сделать это не всегда просто. Мне, в силу моей профессии, часто приходится встречаться с людьми несчастными, ибо, как правило, только такие приходят к врачу-сексологу за советом, когда у них возникают проблемы, связанные с сексом. (Так популярно называют половую сферу человеческих отношений.) Другие, те, кто счастлив, не испытывают нужды обратиться к врачу, чтобы поделиться своим сча-

ством. Иногда мои пациенты (как правило, люди молодые) вызывают глубокое сочувствие. Подумайте: молодые, здоровые, сильные, стоящие у порога самостоятельной жизни, ведь они должны быть счастливы. Но они несчастливы. Почему?

● Из-за чего люди страдают?

Одна из главных причин — отсутствие надлежащей подготовки к сексуальной жизни. Казалось бы, теперь молодые люди многое знают, читают специальную литературу и в своем кругу обсуждают эту проблему. Но их знания все еще не точны. Бывает и так, что какая-то услышанная ими информация неверна или лишь частично правдива.

Не поймите меня, однако, так, что достаточно прочитать пару книжек, заучить несколько истин — и готов рецепт счастья. Это было бы недопустимым упрощением.

Кроме знания, чрезвычайно важными являются условия, в которых человек развивается, растет. Влияние среды, в которой воспитывается ребенок, может быть плохим, и вы это можете не осознавать. Помимо знаний, очень важен приобретаемый опыт.

Перед вами встают проблемы пола. Они, как образно сказано, сами постучат в вашу дверь. И вам нужно занять по отношению к ним определенную позицию, но какую? Это уже зависит не только от вас самих, но и от уровня вашей подготовленности. Многих ошибок, многих недоразумений можно избежать, если знать их причины.

● Для кого я написал эту книгу

Много лет назад я вместе с соавтором написал небольшую книгу о проблемах созревания молодежи, и для того момента она, видимо, была полезной. Но времена изменились, изменился опыт людей, очень многое изменилось и в сфере половой жизни. Весьма повысился уровень знаний. Когда-то молодежь в школе вопросы половой жизни не изучала. Теперь дело обстоит иначе. В школьной программе, в учебниках можно найти немало информации на эту тему, нужной каждому человеку. И, разумеется, молодые люди узнают все больше. Даже с подростками разговаривать на эту тему стало проще и легче. И оказалось, что надо написать новую, более современную книгу, которая была бы полезной и доступной как для молодых людей, так и для их родителей. К этому я готовился несколько лет. Собирал материал, и

прежде всего старался пристальнее присмотреться к подросткам в возрасте 12—16 лет. Изучал их и учился разговаривать с ними.

Однако чтение книги потребует определенных усилий. Взять, например, терминологию. Многих определений, имеющихся в книге, вы не знаете, и я постараюсь объяснить их. Конечно, встретятся некоторые термины и обороты, которые мы в книге не объяснили. И это, пожалуй, неплохо. Потому что вам придется заглянуть в словарь или энциклопедию. Так поступает большинство людей, когда нужно что-то изучить. Ведь я хочу не только рассказать вам о том, что и как называется, но и научить вас мыслить, рассуждать и разбираться в вопросах пола. Я хочу рассказать в этой книге обо всем том, что наиболее важно и о чем вы должны знать. Со многими проблемами, освещенными в этой книге, вы в своей жизни совсем не встретитесь или встретитесь не скоро. Следовательно, немалая часть информации дается как бы «про запас». Но излишек знания еще никому не повредил, а недостаток, как уже упоминалось, может стать причиной многих недоразумений.

Если кто-то, начав читать, посчитает книгу скучной, пусть не огорчается. Просто надо отложить ее в сторону и вернуться к ней через какое-то время. Возможно, через год, а может, и раньше. Можно также просто перелистать ее, не читая всю сразу. И все же рекомендую прочитать ее целиком, если не сейчас, то позже. Книга задумана как единое целое, и хотелось бы, чтобы вы так ее и рассматривали.

Первые разделы написаны мною, Анджеем Ячевским, а последние три — совместно с педагогом Вандой Кобылецкой, редактором молодежного журнала, на основе переписки с юными читателями.

Таковы вступительные замечания.

Не наскучили они вам? Нередко введения бывают скучными, но мне кажется, что они необходимы. А теперь, как говорится, перейдем к делу.

II. Созревание, или Как человек становится взрослым

Каждый из вас знает, как выглядит ребенок. И каждый знает, как выглядит взрослый человек. Только что родившийся ребенок еще очень мал, весит около 3,5 килограмма и совершенно беспомощен. Младенец не может справиться с простейшими действиями и полностью зависит от взрослых. А посмотрите на годовалого ребенка. Он уже ходит (не всегда еще уверенно), говорит (иногда лишь отдельные слова), понимает то, что ему говорят. Дошкольник интеллектуально уже довольно развит, ну а 10-летний ребенок уже может быть великолепным другом.

Как видите, человек постоянно изменяется. Первый период, когда человек растет, совершенствуется, приобретает навыки и знания, мы называем периодом развития.

Но ребенок — и новорожденный, и младенец, и 12-летний — это все еще ребенок...

● Чем отличается ребенок от взрослого?

Чем отличается внешне, вы можете определить зрительно, а также рассматривая иллюстрации, картины, скульптуры. Чем отличается в поведении, можете определить на основе собственных наблюдений в жизни. Но различия эти не являются решающими. Принципиально ребенок отличается от взрослого тем, что взрослый может иметь потомство, а ребенок нет.

С биологической точки зрения рождение потомства является важнейшей функцией каждого живого организма. Это залог непрерывности жизни и продолжения рода. Потомство как бы гарантирует физическое бессмертие человека — ведь в ребенке, как вы узнаете дальше, есть частица плоти и крови его родителей. И организм человека должен подготовиться, чтобы справиться с этой нелегкой задачей — рождения потомка и его воспитания.

● Почему важен период созревания?

Период, когда человек перестает быть ребенком, а становится взрослым, называют созреванием. Иногда говорят, что это подростковый период, а иногда более образно, почти поэтически — период расцвета.

Уже исходя из перемен, происходящих с ребенком, когда он становится взрослым, вы можете догадаться, что период созревания очень важен. Вкратце можно сказать так: от хода созревания, от того, что в это время будет происходить с ребенком, в значительной степени зависит, каким он станет в будущем.

Подросток изменяется почти на глазах. Темп развития все ускоряется. Возникают новые, неизвестные прежде явления. И чтобы не возникло деформаций и «искривлений» в развитии, этот период нужно прожить мудро.

Вполне очевидно, что в такой ситуации подростку необходимо знать, как себя вести. Чтобы понять это, следует ознакомиться с механизмами изменений, закономерностями развития. Бывает, что молодые люди в период созревания чем-то встревожены, обеспокоены какими-то замеченными у себя проявлениями (симптомами), а, возможно, для волнений и поводов-то нет. Но бывает и иначе: что-то в развитии проходит неправильно, а подросток не замечает этого или не хочет вовремя обратиться к врачу. И может развиться какая-то аномалия, отклонение от нормы, что потом станет в жизни тяжелым бременем. Хотя в период созревания исправить все было бы значительно проще.

Итак, поговорим о развитии, особенно о созревании.

● Генетические черты, или признаки

Развитием человека управляют определенные биологические механизмы. Очень многое зависит от черт, унаследованных по линии родителей. Это так называемые генетические черты, или признаки. Генетика — это наука о наследственности. В последнее время она выяснила много тайн и даже некоторые механизмы наследственности.

В генеративных, то есть половых, клетках родителей (об этих клетках более подробно будем говорить в дальнейшем) содержится информация о том, каким будет ребенок. Наследственные гены определяют развитие, его ход, темп, время созревания и т. д. Эти наследственные

черты имеют колоссальное влияние на развитие потомства, и не все они могут быть изменены.

Есть семьи, в которых все дети созревают рано. И есть такие, в которых дети созревают поздно. Особенно много беспокойства вызывает именно позднее созревание. Ведь не очень приятно, когда ровесники уже повзрослели, а ты физически продолжаешь оставаться ребенком. Конечно, когда подростки, обеспокоенные темпом своего развития, обращаются к врачу, мы стараемся оказать такую помощь, однако, если развитие обусловлено генетически, сделать это довольно трудно. Но в любом случае всегда стоит обратиться к врачу, хотя бы для того, чтобы убедиться: беспокоящее вас явление не связано с болезнью. А с генетическими чертами и признаками следует примириться. Если чего-то никакими способами изменить нельзя, то остается привыкнуть к этому, а может, даже попробовать полюбить эту черту.

● Как регулируется процесс созревания?

Механизм созревания, науке уже довольно хорошо известный, регулируется нервной и эндокринной системами. Не знаю, проходили ли вы в школе раздел об этих системах, когда изучали строение человека. Если не учили, то можете прочитать об этом в учебнике для старших классов. Можно заглянуть также в энциклопедию, но содержащаяся там информация может оказаться трудной для понимания. Мы, в силу необходимости, рассмотрим обе эти системы лишь кратко и с большим упрощением.

Сказано: две системы, но, собственно говоря, это единая система, которая регулирует важнейшие функции человеческого организма. Своими огромными возможностями: способностью самосовершенствования, созидания, абстрактного мышления — человек обязан исключительно развитию названных систем, особенно мозга. Именно они определяют особое положение человека в мире живых существ.

Человеческий мозг — важнейшая часть нервной системы. Он координирует все виды деятельности, работая как самый совершенный компьютер. Подобное сравнение ныне очень модно. Часто говорят об электронном мозге, об искусственном разуме. Но человеческий мозг значительно совершеннее любого компьютера и, что главное, — неповторим. Возможности мозга огромны. Мозг управляет периферической нервной системой.

а также функциями отдельных эндокринных желез. Впрочем, сам мозг не является слепым и глухим руководителем, ибо четко и точно реагирует на все, что происходит в организме человека, и вокруг него. Мозг подвергается влияниям как со стороны стимулов, поступающих от периферических нервов, так и со стороны желез внутренней секреции.

Гормоны — это химические вещества, циркулирующие в крови. Они вырабатываются специальными железами, называемыми железами внутренней секреции. Название связано с ролью, которую они выполняют в организме: все, что они вырабатывают, поступает в кровь. Хотя гормональные железы очень малы, они выполняют важную роль, поскольку выделяемые ими так называемые гормоны обладают большой силой воздействия. Они воздействуют на организм в столь малой концентрации, что иногда химическими методами исследовать и охарактеризовать их очень трудно или даже невозможно. Однако это незначительное количество гормонов организму необходимо.

Возьмем в качестве примера процесс роста. В основном рост человека зависит от размера его костей. Когда ребенок появляется на свет, у него, собственно, еще почти нет костей. Все то, что позже станет костью, на этом этапе развития является хрящем. Лишь потом, под влиянием гормонов, в хряще оседают минеральные соли и он становится костью. Кость сама по себе не растет. Расти может только хрящ. А быстрее они растут или медленнее, это как раз зависит от гормонов. За процесс роста ответствен гормон, который вырабатывается гипофизом. Это очень маленькая, по величине равная зерну фасоли, но чрезвычайно важная железа, от нее зависит, будет человек высоким или низким.

Когда — тоже под влиянием гормонов, на этот раз иных, так называемых половых гормонов — вся хрящевая ткань в костях подвергнется минерализации, человек перестает расти. В некотором отношении он уже взрослый, созревший: обладает полностью развитым, взрослым костяком. Как видите, такая важная черта, как рост, явно регулируется гормонами.

● Где расположены и как действуют железы внутренней секреции

Теперь предлагаю посмотреть на рис. 1 схему размещения желез внутренней секреции. Не все они прямо



Рис. 1. Схема размещения желез внутренней секреции

участвуют в процессе
знать, что в принципе
очень тесно между со-
действуют совместно,
дополняя друг друга
другу, то есть их дей-
ствие гормон увеличи-
когда человек готови-
приводит к тому, что
дируется» про запас
соедите сразу нескол-
слишком много сахар
с избытком должный
Не все железы вн-
на протяжении жизни
кие, как, например, т-
нейшем мы будем го-
почти не функциони-
ботать лишь в пери-
посредственно возде-
ребенка.

Думаю, этой инф-
достаточно для пони-
период.

● Признаки созревания

Все начинается с
вызывают скачком рас-
тал примерно на 4-

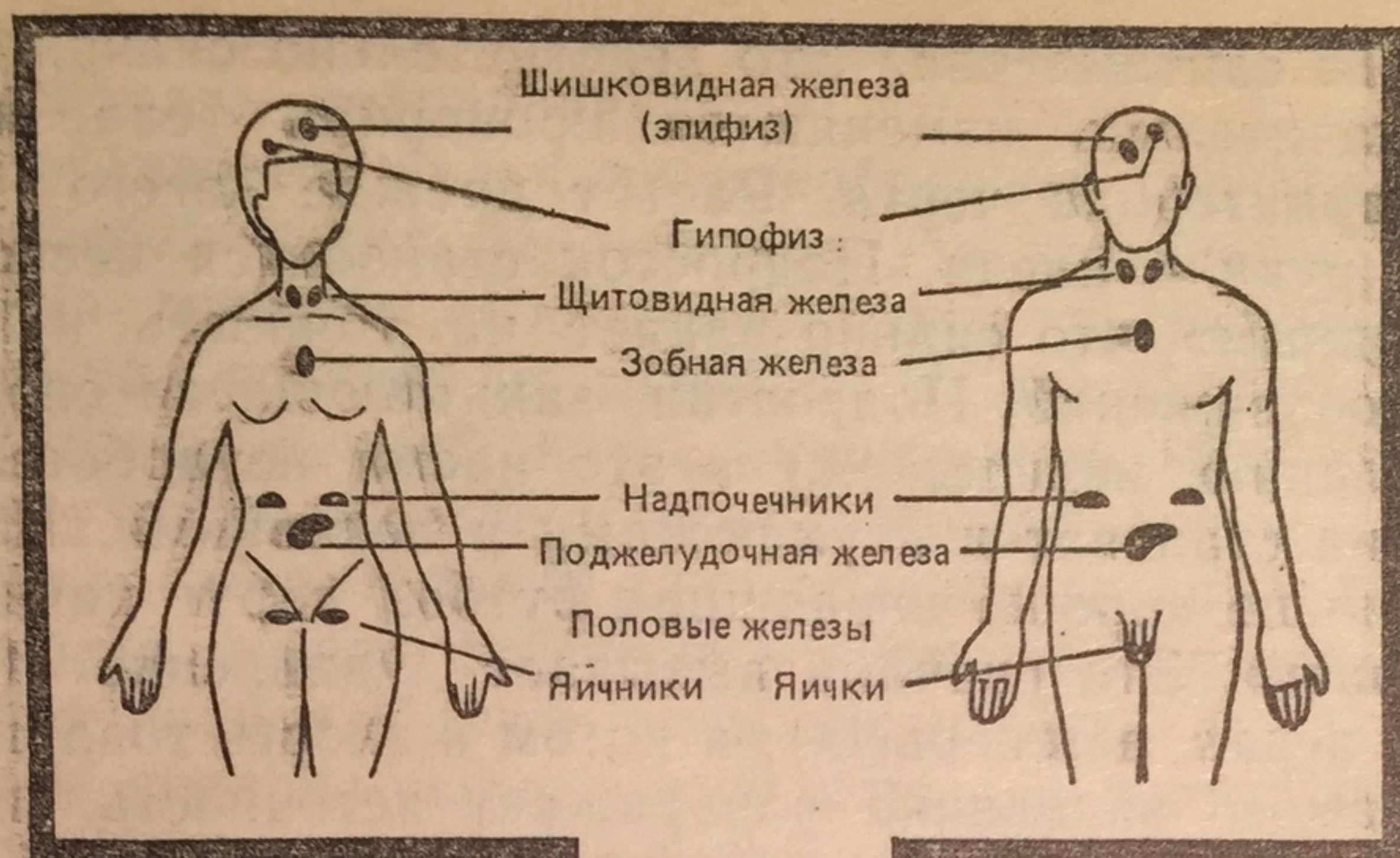


Рис. 1. Схема размещения желез внутренней секреции

участвуют в процессе развития и созревания. Но надо знать, что в принципе все железы внутренней секреции очень тесно между собою связаны. Есть такие, которые действуют совместно, как бы взаимно поддерживая и дополняя друг друга. Иные — антагонистичны друг другу, то есть их действия противоположны. Например, один гормон увеличивает количество сахара в крови, когда человек готовится к трудному заданию, а другой приводит к тому, что сахар исчезает из крови и «складируется» про запас в тканях тела. Если, скажем, вы съедите сразу несколько конфет, и в кровь поступит слишком много сахара, то именно этот гормон наведет с излишком должный порядок.

Не все железы внутренней секреции функционируют на протяжении жизни одинаково. Есть среди них и такие, как, например, половые железы (о которых в дальнейшем мы будем говорить не раз), которые у детей почти не функционируют, а начинают интенсивно работать лишь в период созревания. Именно они непосредственно воздействуют на процесс созревания ребенка.

Думаю, этой информации о механизмах созревания достаточно для понимания того, что происходит в этот период.

● Признаки созревания

Все начинается с бурного роста, который ученые называют скачком расцвета. Если раньше ребенок вырастал примерно на 4—6 сантиметров в год, то теперь —

на 10—15 сантиметров. Это действительно скачок. При этом значительно изменяются пропорции тела, и это тоже характерная черта. Растут прежде всего ноги, ступни, руки и плечи. Подросток становится несколько «нескладным», что сильно влияет на точность и координацию движений. Подростки, занимающиеся спортом, к сожалению, испытывают в это время неудобства: их движения становятся неуклюжими и неловкими. Например, раньше хорошо игравшие в футбол вдруг начинают «халтурить». Это сначала вызывает удивление («Так хорошо играл, а теперь?!»), а потом и злость товарищей. Да и самого виновника раздражает неточность движений, постоянно у него что-то не получается, удар приходится не по футбольному мячу, а по земле или даже по ноге другого игрока. Ему трудно привыкнуть к новым размерам своего тела! Это почти так, как с водителем автомобиля. Если кто-то долго ездил на легковой автомашине, а потом пересел за руль автобуса, то вести его будет нелегко, человек должен попросту к нему привыкнуть.

● Как меняются мальчики?

Мальчики в период такого быстрого роста не прибавляют так же быстро в весе. Они становятся сухощавыми и даже просто худыми. Правда, это длится недолго. Уже в следующей фазе созревания темп роста начинает значительно снижаться, зато подростки прибавляют в весе. У мальчиков прирост веса обусловлен прежде всего развитием мышц и костей. Факт этот вызывает немало радости и заинтересованности. Под кожей проступают округлые формы мышц. И мальчик начинает, глядя в зеркало, напрягать «мускулы», все больше и больше гордясь своими мышцами. Постепенно исчезает жировая ткань, и желанные мышцы становятся все заметнее. Разумеется, мышцы — не только украшение. Заметно прибавляется сила. Ребята это замечают. К сожалению, возросшую их силу ощущают не только мальчики, но и их окружение — младшие братья и сестры, на которых они испытывают свои возможности, а также взрослые члены семьи и знакомые, в домах у которых они нет-нет да и испортят что-нибудь из вещей. Молодой созревающий человек действительно стал сильнее, но не до конца владеет этой силой. Не умеет ее «дозировать». Кроме того, у подростка вечно что-то выпадает из рук: держит, кажется, крепко, а оно падает. И, возможно, не их вина,

что они умуд
чить, пощупать
В этот пери
себе, в своих
ищут случая
вая, вступаю
пример, убедит
кем-нибудь п
хуже, когда ме
пытается проб
ляются. Исчез
сила, но ивын
занятия спорто
чается.

● Совсем ина

Думаю вы
не у женщины
щин формы о
мужчин, жир
ма характерн
тура у девочк
Девочки, кото
уступали маль
И популярное
и слабый пол
Впрочем, то,
доказывает, ч
устойчивее и
мужчины не
Девочки
ют спортивные
но глубже, ч
что-то от пр
обогнать тов
тересует соб
результаты.
характерные
мальчики, он
но ощущают
И, сознавая
ресилить боя
тренироваться

что они умудряются многое портить, стараясь все изучить, пощупать, попробовать.

В этот период мальчики приобретают уверенность в себе, в своих силах. Происходит это постепенно. Они все время пробуют свои силы, свои возможности — ищут случая познать их границы. И, познавая, испытывая, вступают в конфликт с окружением. Ибо как, например, убедиться, что я силен? Может, лучше всего с кем-нибудь подраться? И дело доходит до драк. Но еще хуже, когда менее уверенные в себе и более боязливые пытаются пробовать свои силы на слабых.

После периода неудач результаты в спорте поправляются. Исчезает неуклюжесть, возрастает не только сила, но и выносливость. Поэтому важно не прерывать занятия спортом, даже если что-то не удастся, не получается.

● Совсем иначе бывает у девочек

Думаю вы заметили: в противоположность мужчинам у женщины мышцы не «торчат» под кожей. У женщин формы округлые, «обтекаемые», и больше, чем у мужчин, жировых тканей, которые откладываются весьма характерно: на бедрах, ягодицах, плечах. Мускулатура у девочек развита не так сильно, как у мальчиков. Девочки, которые до этой поры, собственно говоря, не уступали мальчикам в силе, становятся заметно слабее. И популярное определение — сильный пол (мужской) и слабый пол (женский) — становится оправданным. Впрочем, то, что мужчины физически сильнее, вовсе не доказывает, что они и биологически во всех отношениях устойчивее и выносливее. Скорее наоборот... только мужчины не любят об этом говорить.

Девочки тоже испытывают и болезненно переживают спортивные неудачи. И у них этот кризис значительно глубже, чем у мальчиков. В каждом мальчике есть что-то от профессионала, каждый хочет быть лучшим, обогнать товарищей. Девушек в этот период больше интересует собственный внешний вид, нежели спортивные результаты. Но когда у них начинаются изменения, характерные для периода созревания, то так же, как и мальчики, они становятся, увы, неуклюжими и явственно ощущают нескоординированность своих движений. И, сознавая свою неуклюжесть, вместо того чтобы пересилить боязнь показаться смешными и продолжать тренироваться (так, как мальчики), девочки любыми

путями избегают спорта и занятий физкультурой. А в результате становятся еще полнее. Вот вам и пример классического порочного круга.

Трудно сказать, почему так происходит. Ученые этого так и не выяснили. Однако точно известно, что в период созревания девочки должны в границах физиологической нормы несколько пополнить за счет развития у них жировой ткани. Это обусловлено влиянием гормонов. Известно, что женщины несколько полнее и плотнее по сравнению с мужчинами, и это явление нормальное. Наконец, нет сомнения, что следует тренироваться, заниматься гимнастикой, чтобы быть здоровыми, сильными и хорошо выглядеть, да и фигура в этом случае будет значительно лучше. Поэтому нас очень огорчает, если кто-то (будь то мальчик или девочка) в период созревания перестает заниматься физкультурой, тренироваться.

● Другие признаки пола

Период созревания — это время, когда все отчетливее проявляются различия между мальчиками и девочками.

Я часто встречаю на улице «молодого человека», одетого, если можно так сказать, «универсально», и мне трудно определить — мальчик это или девочка? Бывает, что на школьном вечере мальчики переодеваются девочками, а девочки — мальчиками. И как ни приглядывайся, невозможно установить, с кем мы имеем дело. Силуэт, фигура мальчика и девочки до периода созревания практически ничем не отличаются.

А теперь представьте себе 18-летнего юношу, который переоденется девушкой — наденет платье, чулки, туфельки и т. д. Вид его будет довольно комичный, и сразу станет понятно, что это маскарад. Его выдадут манера двигаться, жесты, фигура, голос и, прежде всего, растительность на лице. Это как раз те черты, которые, бесспорно, отличают мужчин от женщин. Эти черты появляются в период созревания и называются половыми признаками. Называют их также третьестепенными половыми чертами. Принято считать, что если что-то является третьестепенным, то это не так важно. Эти черты у каждого подростка появляются в разное время и с разной степенью интенсивности.

● Как изменяется облик

Например, «классический» мужчина имеет относительно узкие бедра и широкие плечи, а между тем бывают мужчины, у которых, наоборот, относительно широкие бедра и узкие плечи. Иногда это их раздражает, нервирует, и кое-кто даже занимается специальной гимнастикой с целью «сузить» свои бедра. Но это вряд ли ему поможет.

У женщин бедра шире, нежели у мужчин. В период созревания у девочек разрастаются кости таза, жировые отложения. Увеличиваются груди, разрастаются находящиеся в них сосцовые железы. Часто девушки огорчаются из-за того, что их бюст растет или «слишком быстро» или «слишком медленно», а то и вообще «слишком мал». Среди женщин встречаются такие, чья фигура больше похожа на мужскую. Любопытно, что это нервирует их гораздо реже.

У подростков наступают явные изменения в чертах лица. Разрастаются кости, лицо худеет, зато шея как бы утолщается.

Все это — черты индивидуальные.

● Зачем я пишу обо всем этом?

Пишу не без причины.

Пришел однажды ко мне пациент — 16-летний парень. Прочитал он книжку, из которой узнал, что у мужчины должны быть узкие бедра и широкие плечи. Измерил. Не соответствовало. Оказалось, что у него — наоборот. Заволновался, посчитав, что он, видимо, не совсем типичный мужчина, а может быть, и вообще неизвестно кто! И впал в такое подавленное состояние, что родители обратились к врачу, полагая, что он болен. Справедливости ради надо сказать, что по классическим канонам его фигура действительно мало походила на мужскую. Ну и что? В остальном он был нормально развитым юношей, почти уже взрослым мужчиной. Его будущность не вызывала никаких сомнений и опасений — наверняка будет хорошим сексуальным партнером, мужем, отцом. К сожалению, очень трудно было убедить его, что нет достаточных поводов для беспокойства и огорчений. Можно мечтать о красивой стройной фигуре, можно даже поставить на письменном столе фигурку «Давида» Микеланджело, но ведь нет при-

чины впадать в панику, в отчаяние, если твоя фигура не похожа на фигуру Давида!

В период созревания бывает много подобных вопросов, вызывающих беспокойство. Знаю это по лечебной практике. И знаю, как нелегко бывает объяснить, почему в книжках написано, что «у мужчины — узкие бедра и широкие плечи».

Поймите, дорогие читатели, что книги писать очень трудно. Книга должна служить человеку, помогать ему пройти через этот трудный период, а не сеять беспокойство, тем более если для этого нет причин. Когда я говорю пациенту, что поводов для огорчений нет, он отвечает: «Возможно, вы хороший человек и хотите меня утешить. Но если у вас для меня только утешение, а не лечение, значит, моя беда неизлечима...» И это правда, так как я не знаю лекарств, которые изменяли бы фигуру человека, его конституцию. Но, поверьте, и в этом случае нет поводов для комплексов, огорчений, отчаяния! Итак, повторяю:

Половые черты, или признаки, дифференцированы индивидуально. У людей разное строение тела, разная тональность голоса, разная интенсивность волосяного покрова. Так должно быть, и это — нормально.

● Как меняется голос?

У детей тональность голоса высокая. Когда юноша становится мужчиной, голос меняется. У девочек тоже наступают изменения в высоте голоса, однако у них эти изменения менее заметны по сравнению с мальчиками. Почему же так происходит? У мальчиков в период созревания развивается гортань, представляющая собой не что иное, как трубку из хрящей. Именно в это время у них на шее появляется характерное очертание выступающей выпуклости гортани, называемой кадыком, или адамовым яблоком.

Внутри гортани растянуты так называемые голосовые связки. Это две мышечные складки, которые действуют, как струны. А гортань подобна трубке флейты и служит как бы резонатором. Вы ведь видели открытое фортепиано? Там есть струны разной длины. Короткие струны издают высокие звуки, длинные — низкие тона. То же и с голосовыми связками. Когда гортань, а вместе с ней и голосовые связки разрастаются, изменяется тон голоса.

Обычно это происходит столь постепенно, что почти

ничего не заметно. Но бывает, что изменение голоса наступает быстро, почти внезапно. Чаще всего как первый симптом появляется хрипота. Потом можно наблюдать несколько комичное явление: то мальчик говорит неестественно тонким, высоким голосом, то вдруг меняет тон и говорит басом. Выглядит это довольно смешно, и мальчики понимают это. Неудивительно, что в таких случаях они стремятся избегать разговоров, отвечать на вопросы учителя в школе и т. п. Считаю, что переживать не из-за чего, так как это явление, называемое мутацией голоса, вполне нормально и, что важно, — преходяще.

Во время мутации голоса мальчикам особенно трудно с пением, но это уж совсем не должно вызывать беспокойства. Разве что кто-то является солистом или участником детского хора. Тогда действительно вопрос трудный. К сожалению, после мутации голоса бывает, что красивый голос мальчика (так называемое детское сопрано) совсем пропадает. Жаль. Но, в конце концов, это случаи редкие.

● Волосяной покров

Как известно, волосяной покров сначала появляется на голове. Он уже есть у новорожденного. Но (и это известно) исчезает чаще всего тоже с головы — по крайней мере у многих мужчин. Значительно позже волосяной покров появляется и у мальчиков, и у девочек в области половых органов — в нижней части живота. Сначала напоминает пушок: волоски тонкие, редкие. Потом в том же месте появляются отдельные прямые волосы. Затем их становится все больше, они грубеют и курчавятся. Со временем они покрывают весь низ живота, у мужчин принимая форму ромба, направленного одним углом к пупку. Впоследствии, уже у взрослого мужчины, бывает, зарастает весь живот и даже грудная клетка, руки и плечи. У некоторых мужчин, особенно у брюнетов, волосяной покров столь обилен, что его можно сравнить с шерстью.

Итак, волосяной покров появляется сначала в нижней области живота. И лишь потом, обычно только у мальчиков, — на верхней губе. Усы! Бывает, что они появляются у 13—14-летних мальчиков, а бывает, что и у 20-летнего этих усов почти нет.

Затем появляются волосы в подмышечных впадинах (как у юношей, так и у девушек). Примерно в то же

время у юношей начинают зарастать щеки, а потом и подбородок. Поначалу волосы тонкие, редкие, торчащие среди пушка.

Может, для молодого парня и радостен вид появляющихся на лице волос — он становится мужчиной. Должен сказать, что у некоторых брюнетов усы выглядят довольно привлекательно, ведь темные волосы легче заметить. Но эти разрозненные тонкие волоски... Этот пушок... Почему-то мальчики (мне так и не удалось разобраться почему) привязаны к этой «растительности». Разве они не видят, что это некрасиво? А может, в их глазах именно это красиво? Знаю, что они не хотят бриться и ходят такими комично волосатыми. Говорят, что если раз сбреют, то придется бриться постоянно или отрастить бороду и усы, как у Фиделя Кастро. Однако нет доказательств, что сбриваемые волосы растут быстрее. Это, видимо, аналогия с травой на газонах? Не знаю, насколько правильно такое сравнение.

В конце концов эта смешная «борода» — проблема юных. Мне лично она не нравится, наверное, большинству людей — тоже. Но если уж кто-то так к ней привязан и это важно для него — пусть себе носит.

Теперь перейдем к основному вопросу — к развитию генеративной системы, или, иначе говоря, половой системы человека.

● Половые органы

До сих пор мы говорили об изменениях в период созревания, полагая, что каждый знает, что такое, например, мышцы, и как они функционируют.

Иначе обстоит дело в отношении половой системы. К сожалению, представление людей о строении и функциях этой системы, как правило, весьма поверхностно. Трудно говорить о развитии чего-то, что в общем-то незнакомо. Поэтому мы сначала рассмотрим, как выглядят и как действуют половые органы у взрослого, а уже потом обсудим развитие и изменения этих органов у подростков в период созревания.

● Половые органы женщины

Есть несколько причин, почему лучше начать с описания женских половых органов. Первая и главная причина — это то, что именно женщина несет бремя рождения потомства. Надеясь мужчину и женщину обязан-

ностями и удово
справедливо. Соб
ет на женщину.
намного сложнее,
Важнейшим
ляется половая
органы в теле
что в теле челове
шинство желез
уши. Яичников
функционировать,
ность давать жизн
важный, так как
работывает много
именно там разви
об этом чуть позж
органов и яичника
Яичники имеют
ной полости и так
повредить их пра
клетки, вырабаты
ленные мелкие и
клетки к оболочк

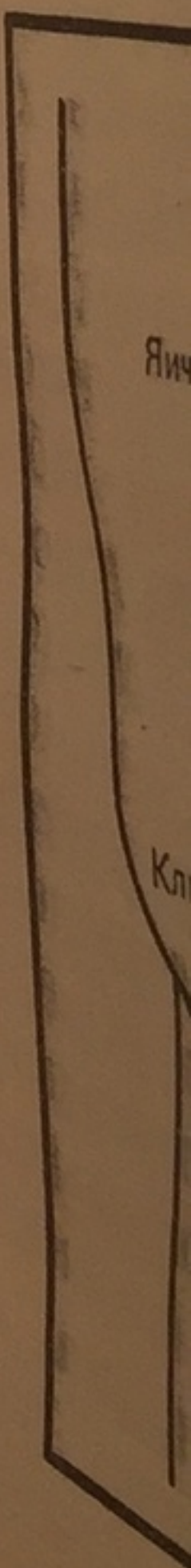


Рис. 2.

ностями и удовольствиями, природа поступила не очень справедливо. Собственно, весь труд материнства падает на женщину. Во-вторых, половая система женщины намного сложнее, нежели у мужчины. Несравненно сложнее также функции этой системы.

Важнейшим органом интересующей нас сферы является половая железа — яичник. Почти все важные органы в теле человека выступают парами. Вспомним, что в теле человека парными являются не только большинство желез внутренней секреции, но и почки, глаза, уши. Яичников тоже два. Если один из них перестает функционировать, женщина все же сохраняет способность давать жизнь потомству. Яичник — орган очень важный, так как его железа двойного действия: он вырабатывает много гормональных веществ, а кроме того, именно там развиваются и созревают яйцеклетки. Но об этом чуть позже. Схемы строения женских половых органов и яичника вы найдете на рис. 2 и 3.

Яичники имеют форму миндалин, находятся в брюшной полости и так хорошо укрыты в глубине тела, что повредить их практически невозможно. Они содержат клетки, вырабатывающие гормоны, а также многочисленные мелкие и незрелые яйцеклетки. Чем ближе яйцеклетки к оболочке яичника, тем они более зрелые и

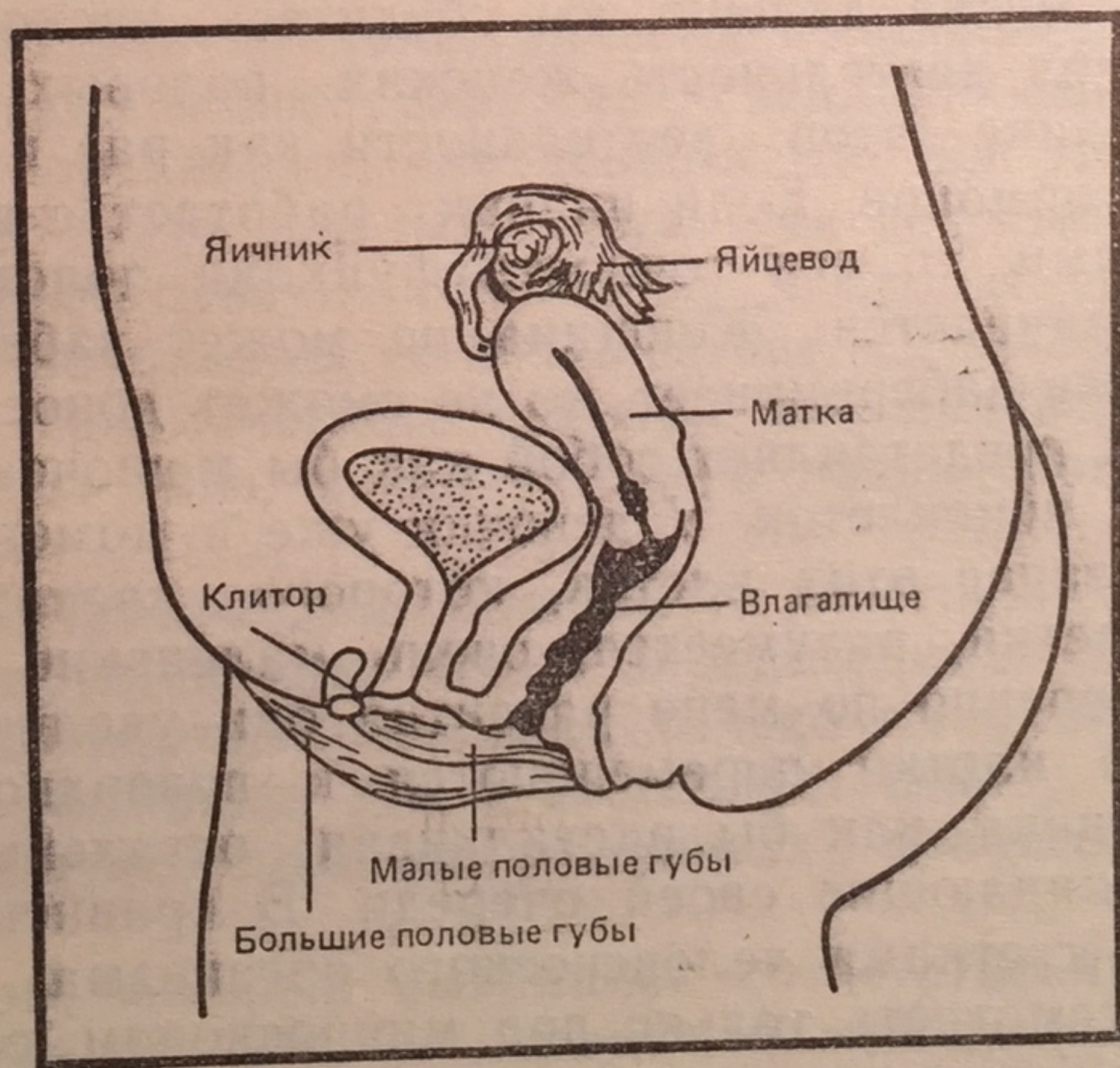


Рис. 2. Схема строения женских половых органов

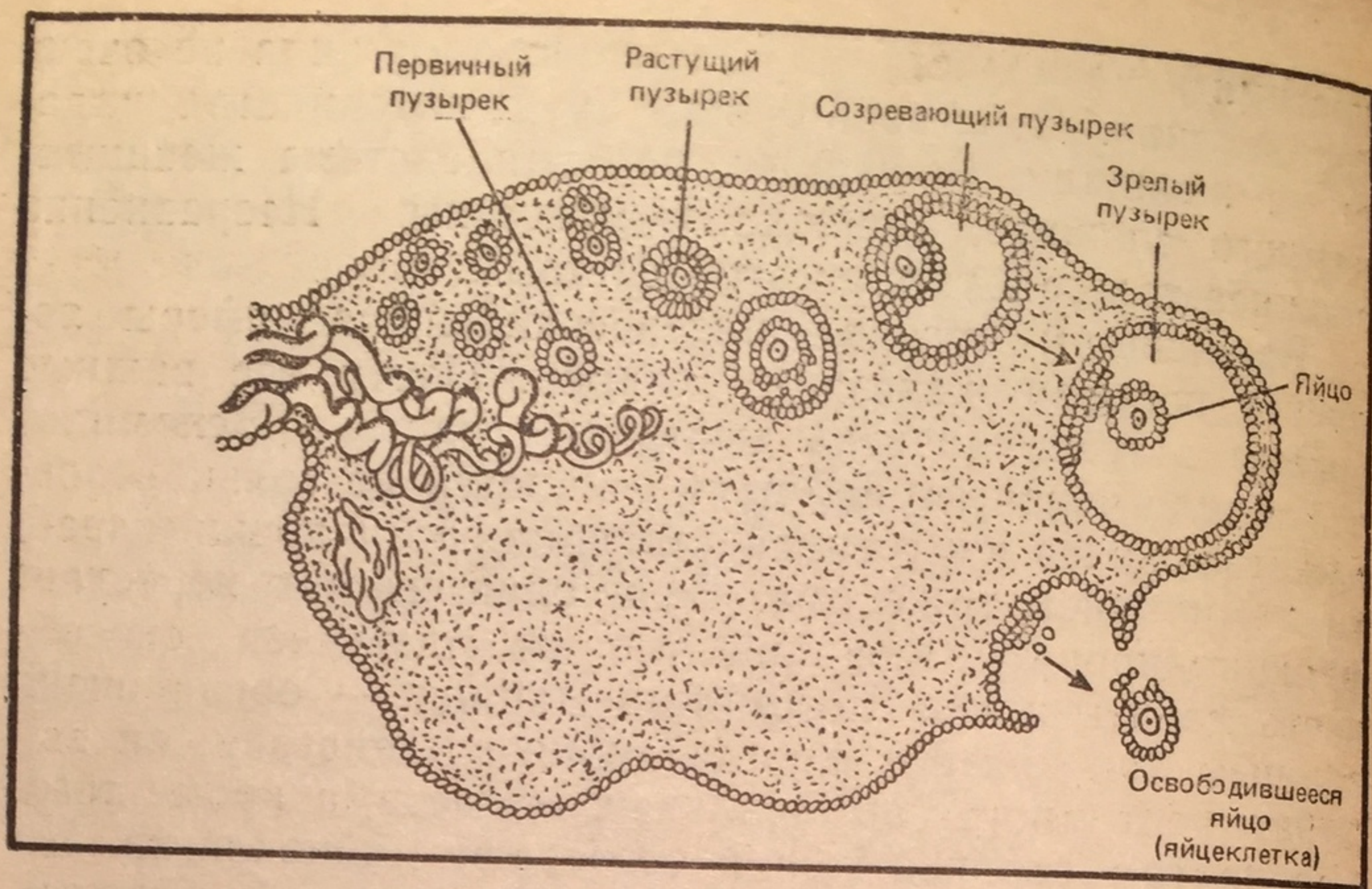


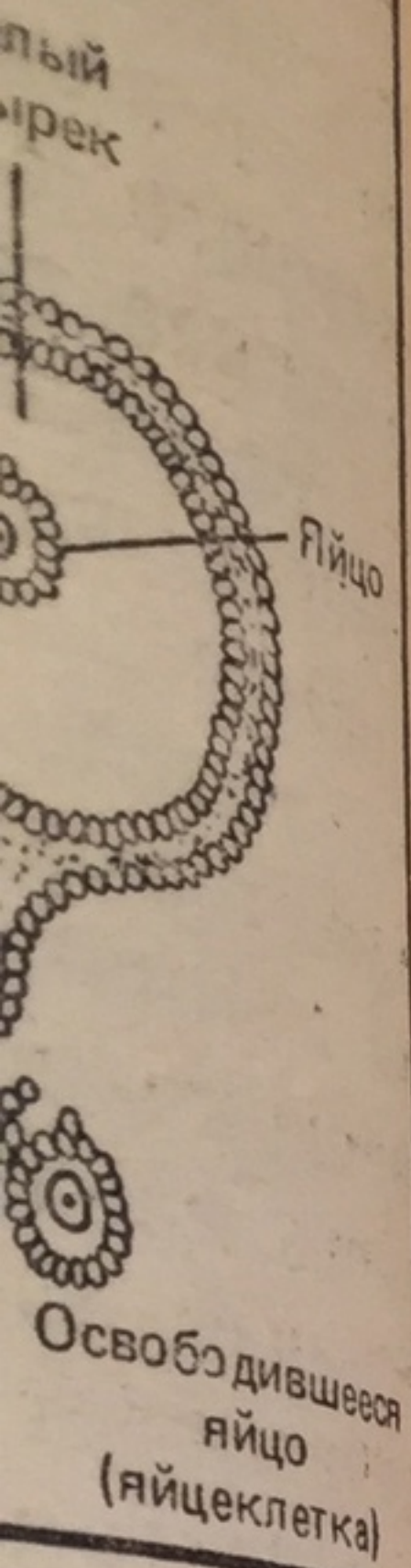
Рис. 3. Схема строения яичника

большие. Всего в каждом яичнике находится около 400 яйцеклеток в разной стадии созревания.

Теперь займемся гормональной функцией яичника. Половые гормоны, вырабатываемые в яичнике, регулируют не только развитие половых органов, но и их деятельность. Читая дальше, вы убедитесь, насколько сложна и точна деятельность женских половых органов. Регулирование этой деятельности как раз и является заслугой гормонов. Если яичник работает с какими-то нарушениями, то вся точность функции половых органов расстраивается. Женщина не может забеременеть, а если даже забеременеет, то не сможет доносить плод.

Яичник представляет собой как бы мешочек, полный маленьких яйцеклеток. У девочки уже в момент рождения есть запас этих клеток, которого хватит на всю жизнь. Клетки, разумеется, очень маленькие и незрелые. Постепенно по мере развития они увеличиваются. Созревшие клетки перемещаются к поверхности оболочки яичника, как бы расталкивая остальные яйцеклетки, ожидающие своей очереди. В сравнении с остальными клетками человеческого организма, которые можно рассмотреть только под микроскопом, созревшая яйцеклетка относительно велика и заметна даже невооруженному глазу.

Каково строение яйцеклетки? Это легко понять, рас-



смаатривая куриное яйцо, которое представляет собой не что иное как отдельную яйцеклетку. Строение человеческой яйцеклетки точно такое же, только иные пропорции ее составных элементов и нет известковой скорлупы. Почему? Это просто: скорлупа защищает содержимое от внешнего воздействия. А человеческую яйцеклетку более надежно оберегает тело женщины.

Из яйцеклетки возникает новая жизнь — развивается плод, а затем ребенок. Разумеется, для этого необходимо также участие мужчины — отца. Развитие зрелой яйцеклетки наступит только тогда, когда она будет оплодотворена генеративной клеткой мужчины. Иначе говоря, развитие нового человеческого организма наступит лишь тогда, когда в яйцеклетку проникнет мужская половая клетка — сперматозоид и соединится с ней. Несколько упрощая, можно сказать, что новая жизнь начнется только тогда, когда сперматозоид растворится в яйцеклетке. Но об этом — позже.

А пока клетка растет, увеличивается, созревает и давит на оболочку яичника, образуя в том месте выпуклость. В какой-то момент оболочка яичника лопается, и освобожденная яйцеклетка выпадает наружу.

Яйцеклетка не обладает способностью передвигаться. Она инертна, но ей на помощь приходят яйцеводы — каналы из мышечных трубок. На внешнем конце, находящемся вблизи яичника, яйцевод воронкообразно расширен, а вход в него окружен специальными мерцательными ворсинками, или лепестками. Все это немного напоминает гидру или осьминога. Эти лепестки подвижны, они захватывают яйцеклетку и вводят ее в яйцевод, где и начинается ее путешествие. С помощью перистальтики (ритмического сокращения) яйцевода клетка продвигается вниз, к месту своего назначения, то есть к матке.

Хотя яичников два, благодаря действию гормонов все регулируется так, что в определенные интервалы времени полностью созревает только одна яйцеклетка. Обратите внимание: это и составляет основу так называемой цикличности определенных процессов у женщин.

Органом, который выполняет ответственную роль, является матка. Это — мышечный мешок, выстланный изнутри слизистой оболочкой. В тот же период, когда заканчивается созревание яйцеклетки, начинается и подготовка слизистой оболочки матки к ее приему. Обо-

лочка разрастается, становится более рыхлой и насыщается кровью, которая будет яйцеклетке пищей для дальнейшего развития. В подготовленную таким образом полость матки и поступает яйцеклетка.

А теперь — самое главное. Если в это время дело дойдет до оплодотворения, то яйцеклетка обосновывается в матке. Что станет потом, это уже другое дело. Об этом мы будем говорить в дальнейших разделах. Но если яйцеклетка не будет оплодотворена, то она отмирает. Тогда вместе с кровью, накопленной в слизистой оболочке, и клочками той же слизистой оболочки мертвая яйцеклетка удаляется из тела женщины. Ведь все, что было подготовлено, стало ненужным. Это кровотечение из половых органов женщины и есть так называемые месячные кровотечения, или — менструации. Эти циклы называют месячными потому, что примерно каждый месяц созревает одна яйцеклетка, и если она не оплодотворяется, то с теми же месячными интервалами наступает очередное кровотечение.

У женщин месячные циклы регулярно повторяются от наступления зрелости и до старости. Хотя месячным сопутствуют кровотечение, а также специфические недомогания, это проявление нормального функционирования организма.

Но это вовсе не означает, что месячные не доставляют женщине хлопот. Во время очередной менструации, а длится она обычно 2—4 дня, женщина теряет немало крови — в среднем около половины стакана. Это много, и такая потеря крови может привести к временному ослаблению организма. Иное дело, что женщина очень быстро эту потерю восполняет. Мне хотелось бы особо подчеркнуть, что у девочек месячные в первом периоде созревания часто связаны с болями. Наступают спазмы матки, а это может быть болезненно. Кроме того, месячные доставляют немало хлопот: необходимо принимать меры предосторожности, используя специальные тампоны, что обременительно и не очень удобно. В это время девочки чувствуют себя неважно, страдают от головных болей, часто бывают раздражительны и утомлены. Снижается их работоспособность, им трудно сосредоточиться. Разумеется, это сказывается на результатах учебы, а известно, что девочки придают гораздо большее значение, чем мальчики, отметкам.

Я специально пишу столько о месячных, поскольку именно эти циклы, а также беременность и роды — для

женщины величайшее бремя, которого мужчины не знают.

Но вернемся к описанию половых органов и их функций. Матка женщины соединена с органом, называемым влагалищем. Это мышечная труба с очень эластичными стенками. Она может значительно расширяться, что и происходит, например во время родов. Кроме того, влагалище является важным сексуальным органом. Во время полового акта мужчина вводит во влагалище половой член. Влагалище, за исключением области своего внешнего выхода, относительно мало чувствительно. Вход во влагалище скрыт двумя кожными складками, называемыми половыми губами. Вверху, между половыми губами, находится важный орган, называемый клитором. Он очень чувствителен благодаря обилию нервов. И если женщина во время полового акта ощущает приятное возбуждение, то это в значительной степени зависит от того, что клитор раздражается и возбуждается в результате трения.

У девушек вход во влагалище закрыт пленкой, иногда довольно плотной, напоминающей кожу. Она называется девственной плевой и прорывается во время первого полового акта. Обычно лишь после разрыва девственной плевы может наступить введение мужского полового члена во влагалище. Разрыв плевы называется дефлорацией. Так же, как при обычном порезе или мелком ранении, дефлорации могут сопутствовать кровотечения и ощущение боли. В сущности, в этом нет ничего страшного, но многие девушки очень боятся первого сношения, боятся, вероятно, по разным причинам, но также и из-за страха перед болью.

Чтобы закончить рассказ о генеративной системе женщины, нужно еще напомнить, что вообще область внешних половых органов женщины богато снабжена нервами и очень чувствительна ко всяческим ушибам и травмам.

Необходимо несколько слов сказать и о груди. У женщины в области грудной клетки расположены две молочные железы с наружными сосками. Груды разрастаются лишь в период созревания. До этого они у девочек столь же малы, как и у мальчиков. В период созревания со временем в них откладывается значительное количество жировой ткани. Величина их бывает различной — у одних женщин груди небольшие, у других же очень большие. Помимо эстетических соображений —

они являются украшением женщины, — груди играют свою биологическую роль. Грудью женщина кормит ребенка, что особенно важно для его здоровья. Женское молоко содержит все элементы, необходимые маленькому человеку. Мой старый и мудрый профессор всегда говорил: «Коровье молоко — великолепная пища, но — для теленка. Для ребенка же лучшая и наиболее подходящая пища — только материнское молоко». В последнее время многие женщины не кормят своих детей грудью. Якобы не желают потерять красоту. Такое убеждение основано на каком-то недоразумении.

У девочек в период созревания груди развиваются очень индивидуально. Бывает даже, что развивается только одна грудь, а вторая долгое время попросту отсутствует. Обычно с течением времени они выравниваются.

И еще один важный момент. Девочки жалуются, что их груди в период созревания очень чувствительны. Каждое неосторожное прикосновение вызывает боль. Значит, надо быть осторожными и оберегать их от травм, например во время игр, физических работ и т. п.

Таковы вкратце строение и функции женских половых органов.

● Половые органы мужчины

Теперь займемся вопросами строения и функций половой системы мужчины.

Среди половых признаков, отличающих мужчину от женщины, есть первостепенные — половые железы и второстепенные — половые органы (половой член, мошонка), а также признаки третьестепенные, о которых мы уже говорили. Это строение тела, внешний вид и поведение.

Не все признаки одинаково важны. Наиболее важны половые железы — подобно яичникам у женщин. Эти железы у мужчин называются яичками и находятся в специальном мышечно-кожаном мешочке — мошонке, расположенном в промежности, в нижней части живота.

У каждого мужчины — два яичка. В момент рождения яички малы — размером с вишневую косточку. До периода созревания они растут мало, у взрослого же мужчины достигают величины сливовой косточки. Впрочем, величина не имеет решающего значения, важно лишь, чтобы было два яичка, и находиться они должны в мошонке. Если они остаются в брюшной полости (что

иногда случается), то это уже дефект развития. Оставаясь в брюшной полости, яички подвергаются дегенеративным изменениям. Им там попросту слишком тепло, а они очень чувствительны к температуре. Мошонка же является прекрасным термостатом. Если окружающая температура низка, мошонка сокращается, грубеет, а усиленный ток крови в ней способствует повышению ее температуры. Если слишком жарко, то кожа мошонки обильно потеет, вызывая потерю тепла. Мошонка сама регулирует температуру вокруг яичек, что является для них чуть ли не вопросом жизни и смерти.

И обратите внимание: это регулирование может быть нарушено или даже прекращено, если мальчик ходит в очень тесных, обтягивающих трусах или брюках. В этих случаях, как правило, яички перегреваются, что чревато неприятными последствиями, включая бесплодие. Поэтому следует носить свободное белье и одежду, чтобы могли действовать естественные регулирующие механизмы.

Как упоминалось, яичек должно быть два, и их отсутствие в мошонке является дефектом развития. Если так случится, необходимо соответствующее лечение, а если и это не поможет, следует подвергнуться хирургической операции. Операция эта не опасна, но совершенно необходима.

Яички вырабатывают как половые гормоны, так и половые семенные клетки — сперматозоиды. Выделяемые яичками гормоны поступают в кровь и в числе прочего регулируют процесс созревания и половую функцию мужчины.

Мужские половые клетки, называемые сперматозоидами, вырабатываются в огромном количестве, они крохотны по размерам. В одной капле семенной жидкости — спермы — насчитывается несколько десятков тысяч сперматозоидов. Их количество, вырабатываемое половыми клетками мужчины в течение его жизни, от момента созревания до старости, столь велико, что невозможно себе представить.

Сперматозоид является клеткой, способной самостоятельно передвигаться. Мало есть клеток, обладающих такой способностью. Сперматозоиды перемещаются с большой скоростью благодаря наличию специального органа движения — хвоста (подобно головастiku).

Выработанные яичками сперматозоиды выводятся через семявыносящий проток в специальные емкости —

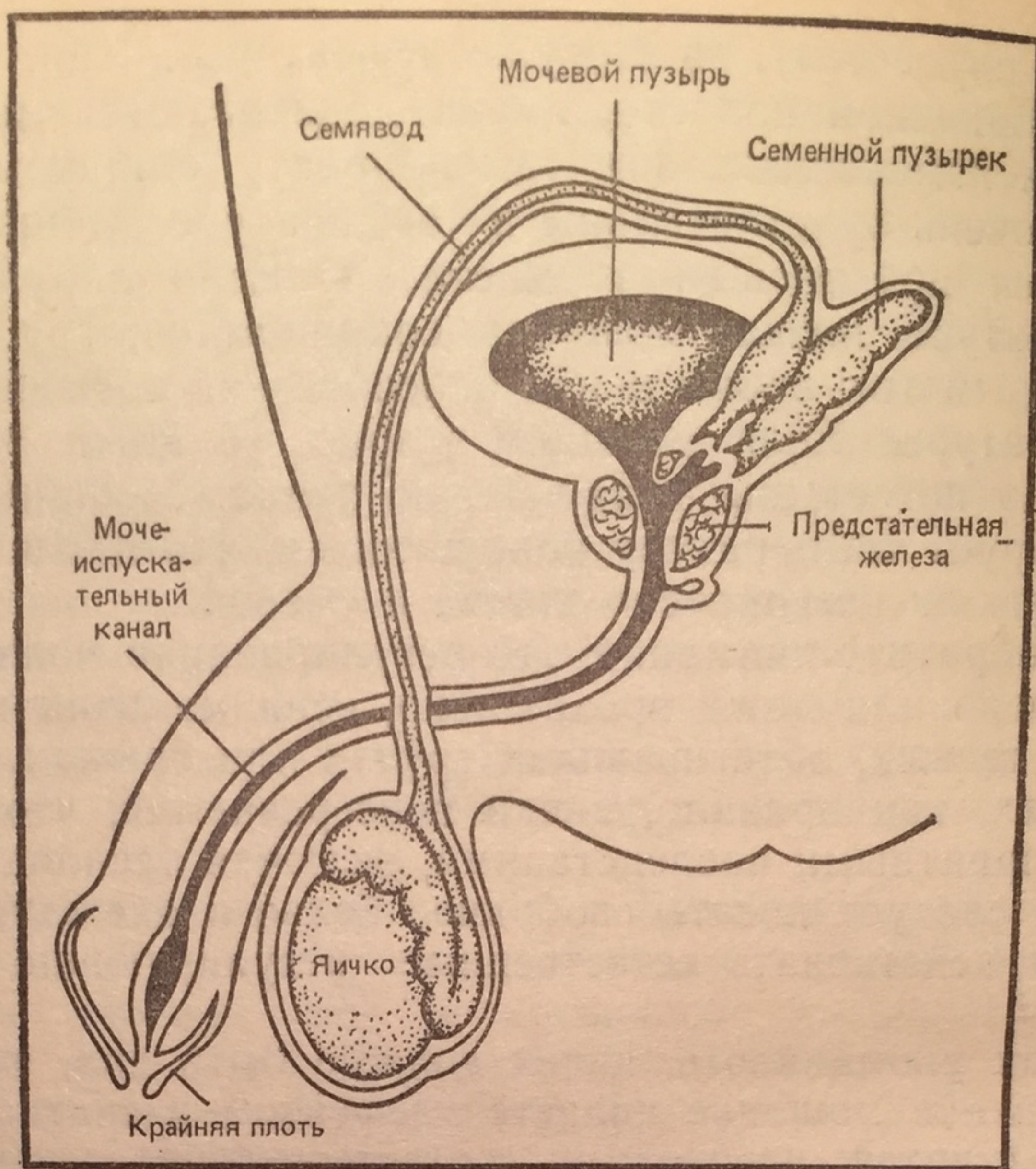


Рис. 4. Схема строения мужских половых органов

мешочки, находящиеся в районе малого таза, в области промежности. В этих емкостях, называемых семенными пузырьками, сперматозоиды смешиваются с жидкостью, в основном выделяемой предстательной железой. Теперь это уже семенная жидкость — сперма.

Рассмотрим дальнейший путь сперматозоидов. Как видно на рис. 4, из семенных пузырьков сперматозоиды выводятся наружу через мочевой канал. Через этот канал выводится также моча, но происходит это не одновременно. Мочевой канал проходит в половом члене. Этот важный орган служит для введения сперматозоидов во влагалище женщины. Природа мудро определила его форму и строение.

Новорожденный обладает уже сформировавшимся половым членом, хотя и маленьким, как, впрочем, и остальные его органы. До периода созревания член почти совсем не растет. Лишь в период созревания, под влиянием мужских половых гормонов, начинается его быстрый рост. В течение короткого времени он становится почти таким же большим, как у взрослого мужчины.

пузырек



дстательная
железа

ых органов

о таза, в области
емых семенными
тс с жидкостью,
железой. Теперь

оматозоидов. Как
ов сперматозоиды
л. Через этот ка-
одит это не одно-
половом члене.
ения сперматозои-
мудро определи-

формировавшимся
как, впрочем, и ос-
евания член почти
ревания, под влия-
чинается его быст-
ени он становится
того мужчины.

Величина полового члена — черта индивидуальная. Бывает, что член у мужчины короткий и довольно толстый, а бывает, наоборот, — длинный и тонкий. Все это не имеет никакого значения. Важно, каков член в состоянии напряжения (эрекции), ибо лишь это определяет его пригодность как органа, служащего для определенных целей. Напряжение полового члена, называемое эрекцией, наступает под влиянием сексуального возбуждения. Само напряжение члена вызывается наполнением кровью кровеносных сосудов пещеристого тела полового органа.

Эрекция необходима для того, чтобы мужчина мог совершить половой акт и оплодотворить женскую яйцеклетку. Эрекции возникают независимо от возраста человека. В период созревания такие напряжения — эрекции бывают весьма досадны. Мальчики иногда так реагируют на ситуации, далекие от эротики. Представьте, например, насколько может быть излишним напряжение члена у мальчика на пляже... У мужчин бывают самопроизвольные эрекции по утрам, когда они просыпаются. Это свидетельствует о нормальном развитии.

Во время эрекции половой член значительно увеличивается в размерах и становится твердым. И это важно, ибо если он в состоянии эрекции мал, тогда действительно могут возникнуть сложности и необходимо обратиться к врачу. Но, повторяю, если в спокойном состоянии половой член мал, беспокоиться не следует.

Пишу об этом потому, что в период созревания многие мальчики огорчаются из-за размеров своего полового члена, считая его слишком маленьким. Бывает, из-за этого они впадают в панику, в состояние уныния. Чаше всего безосновательно. А вообще, если имеются сомнения в отношении своего развития, строения своего тела, то нужно как можно скорее обратиться за советом к врачу.

И еще немного информации об этом важном органе. В его концевой части находится головка, на вершине которой расположен выход мочевого канала. Головка покрыта тонкой и очень чувствительной пленкой, в которой много нервных окончаний, особенно восприимчивых к прикосновениям. Раздражение и прикосновения к этим окончаниям вызывают возбуждение, приятное чувство, которое затем может привести к кульминации ощущений, то есть к оргазму. Оргазм — это состояние наивысшего физического и эмоционального наслаждения. У взрослых мужчин, а также у созревших мальчиков

во время оргазма происходит семяизвержение, называемое эякуляцией. Такое явление происходит и во время полового акта. У возбужденного мужчины возникает эрекция полового члена, он вводит его во влагалище женщины и осуществляет движения, раздражающие нервные окончания головки. Приятные ощущения мужчины нарастают, то же самое чувствует и женщина. В определенный момент у мужчины наступает оргазм и происходит семяизвержение во влагалище женщины. Так сперматозоиды мужчины попадают в половые пути женщины и начинают свое движение к яйцеклетке. Самый сильный и проворный сперматозоид и, видимо, наиболее ценный с биологической точки зрения первым добирается до яйцеклетки и проникает в нее. Затем наступает растворение сперматозоида в яйцеклетке, и мы являемся свидетелями чуда природы — начинается новая жизнь. Но об этом — в следующем разделе.

Надо знать, что если в семенных пузырьках накопится много сперматозоидов и семенной жидкости, то возникает определенное давление на окружающие нервы. И происходит самопроизвольное удаление спермы, называемое поллюцией, наступает она обычно ночью, во время сна. Иногда мальчик просыпается (до этого чаще всего видит сны сексуального содержания, следовательно, его половой член возбужден) и обнаруживает на белье мокрое пятно. Сперма является довольно густой жидкостью, свежесвыделенная — желтовато-белая. Через минуту она становится жидкой и прозрачной, как вода, оставаясь несколько вязкой. Семенная жидкость содержит тысячи сперматозоидов, которые в этой ситуации, разумеется, гибнут. Здесь природа очень расточительна.

Поллюции — явление вполне нормальное, свидетельствующее о хорошем здоровье, развитии и созревании. У каждого мужчины с момента достижения зрелости и до старости могут быть поллюции, если он не имеет регулярных половых контактов.

● Онанизм

Оргазм, а с ним и семяизвержение — интенсивное и приятное ощущение. Мальчики в период созревания сексуально очень возбуждены, и, как я уже упоминал, у них часто бывают напряжения полового члена (эрекции). В таком состоянии прикосновение или потирание члена доставляет им особое удовольствие, а также дает разрядку. Это действие называется онанизмом, или мастур-

бацией. Среди мальчиков бытуют и разные жаргонные выражения, не принятые в культурном обществе.

В период созревания многие мальчики занимаются онанизмом. Преимущественно это делают те, кто уже почти созрел и испытывает немало хлопот со своим половым влечением. Это влечение разной интенсивности нередко встречается уже у 13—14-летних мальчиков. Половое влечение вызывает сильное желание разрядки, чему, собственно, онанизм и служит. Бывает, что онанируют и девочки, раздражая рукой чувствительные места в области своих половых органов.

Онанизм не является болезнью и к болезни не приводит. Это просто определенная фаза созревания, часто — необходимость, вызванная дисгармонией развития, поскольку физически и сексуально многие мальчики способны к половым контактам даже в возрасте 14—16 лет. Все дело лишь в том, что для этого они еще не созрели психологически, не подготовлены социально и не имеют таких возможностей. Ведь они больше дети, нежели мужчины. И онанизм в этот период является, пожалуй, наилучшим решением проблемы. Было бы ужасно, если бы мальчики в этом возрасте, стимулируемые половым влечением, реализовали его с женщинами.

Вокруг явления онанизмаросло много предубеждений. Раньше считалось, что это — болезнь, которая может привести к другим заболеваниям. В некоторых слоях общества онанизм считался действием аморальным и неэтичным. Но я пишу о биологических особенностях подростков, а не об этическом воспитании. Если кому-то его убеждения не позволяют заниматься онанизмом, то это его проблема, и мы, врачи, в эти вопросы не вмешиваемся. Я хотел бы лишь предостеречь от мысли, что это действие якобы наносит вред. Сегодня сексология такое мнение отвергает. Явление это проходит, когда мальчики взрослеют, и вреда от этого, к счастью, не бывает.

Разумеется, человек должен в определенной мере себя контролировать и уметь себя сдерживать. Ненормально, когда мальчик онанирует часто или беспричинно или делает это на глазах других. Это действие интимное, как и половые отношения. Если какой-то мальчик может сдерживать себя и онанирует очень редко или почти никогда, то остается только позавидовать его сильной воле и характеру.

А теперь вернемся к строению полового члена мужчины. Головка члена прикрыта складкой кожи, так называемой крайней плотью. Поскольку наиболее чувствительные места находятся как бы в чехле, член менее возбудим. Обычно складка крайней плоти достаточно широка, эластична и без труда оттягивается, обнажая головку члена. Но если крайняя плоть узка и оттягивается с трудом или, что хуже, этого сделать не удастся, тогда говорят, что у мальчика фимоз. Это не очень опасный дефект развития, только нужно помнить, что при фимозе не может быть нормальных половых связей. В подростковом возрасте это не имеет большого значения. Причем фимоз у маленьких мальчиков явление относительно частое и во время созревания нередко проходит сам собой, так как крайняя плоть вытягивается и уже не препятствует обнажению головки члена. Однако если фимоз затрудняет содержание полового члена в чистоте, то, может быть, стоит решиться на операцию сразу. Ведь под крайней плотью обычно накапливаются выделения жировых и потовых желез. Они смешиваются с частичками шелушащейся кожи, а к этому добавляются гнилостные, а временами и болезнетворные бактерии. Под крайней плотью накапливается пастообразное вещество, обладающее неприятным запахом. Это также может раздражать кожу и даже привести к ее ракообразным изменениям. На этот счет существует научно обоснованное мнение. В некоторых странах Востока по этой причине, а также по религиозным мотивам рекомендуется всем мужчинам обрезание крайней плоти. Однако если ежедневно (минимум раз в день) обмывать половой член, оттягивая с головки крайнюю плоть, то я не считаю обоснованной процедуру обрезания.

В этом разделе мы должны были рассказывать о созревании и происходящих в это время изменениях. Но рассмотрели и ряд вопросов, выходящих за пределы этой проблематики. Без такого отступления, как мне кажется весьма важного, трудно было бы понять суть данного раздела.

● Сроки созревания. Кто быстрее?

Вы уже знаете, что созревание наступает под влиянием половых гормонов. Я говорил, что первым проявлением созревания является быстрый рост человека. И лишь позднее наступает изменение силуэта тела: у мальчиков прежде всего развивается мышечная ткань, а у девочек

появляются
третьестепен
В этом м
ное: как про
равной мере
жет начать
начинают с
висит от мн
влияние ген

Некотор
они растут
помнить, чт
том тех, кт
ния практи
созревает
скажем, в
6 сантимет
вить 10—1
но в этом
же иные.
длинные н
развитие э

И здес
повторять
тие, следу
венно пра

● Что т

Ниче
созреван
периода
неприятн
когда чел
ри и пры
местах!

В перио
ние из сал
являющего
кожу от во
нений. В пе
ма интенс
блестящей.
ются, и тогд
выступают н
зервуар» с ж

появляются жировые отложения. Все это мы относим к третьестепенным половым признакам.

В этом месте я хотел бы отметить нечто очень важное: как процесс созревания, так и время созревания — в равной мере явления индивидуальные! Созревание может начаться с 11 лет, но бывает также, что подростки начинают созревать лишь с 15-летнего возраста. Это зависит от многих причин, но самым важным является влияние генетических факторов.

Некоторые подростки в этот период огорчаются, что они растут не так быстро, как их ровесники. Но надо помнить, что те, кто созревает позже, бывают выше ростом тех, кто созревает раньше. С окончанием созревания практически заканчивается и рост, поэтому те, кто созревает медленнее, растут на год-два дольше. Если, скажем, в среднем человек вырастет примерно на 4—6 сантиметров в год, то такой «выигрыш» может составить 10—12 сантиметров! Конечно, все это не так просто, но в этом есть зерно истины. И пропорции их тел также иные. У подростков, созревающих позднее, обычно длинные ноги и руки в отличие от их сверстников, чье развитие закончилось раньше.

И здесь снова совет (и такой совет будет постоянно повторяться): если кого-то беспокоит собственное развитие, следует пойти к врачу и посоветоваться! Это единственно правильное решение.

● Что такое угри и что с ними делать!

Ничего не попишешь — угри являются проявлением созревания и как бы запланированы в изменениях этого периода, причем как у мальчиков, так и у девочек. Угри неприятны именно потому, что появляются в то время, когда человеку хочется хорошо выглядеть... А все эти угри и прыщи, как назло, появляются на самых видных местах!

В период созревания происходит интенсивное выделение из сальных и потовых желез жирноватого вещества, являющегося очень важной «косметикой». Она оберегает кожу от воздействия холода, влаги и химических соединений. В период созревания активность этих желез весьма интенсивна, и из-за этого кожа становится жирной и блестящей. Хуже, что иногда устья желез закупориваются, и тогда интенсивно вырабатываемые выделения не выступают наружу. Железа как бы образует в коже «резервуар» с жиром, что внешне выглядит как подкожный

комочек или бугорок. Иногда пора в коже расширяется, и в ней торчит как бы маленькая твердая точка темной окраски. Именно это мы называем угрем. Они обычно образуются на крыльях носа, на лбу, на щеках, на плечах и спине. Если происходит заражение такой закупоренной сальной железы, то возникают гнойные прыщи, которые в равной мере и неприятны и болезненны. Такие гнойные прыщи могут оставлять после себя шрамы. Этот неприятный и беспокойный недуг мы называем юношеской угреватостью, а если изменения гнойные — гнойными прыщами. Разумеется, я не говорю об инфекционном заражении, ибо этого можно и следует избегать.

Есть ли какой-то выход? Во-первых, кожу лица и спины необходимо часто мыть теплой водой с мылом. Лучше делать это с помощью губки. Иногда этого достаточно. Если же нет, нужно протирать кожу специальным лосьоном. Это хорошо и для профилактики, и для предотвращения заражения. Если и это не помогает, советую пойти к косметологу (мальчики и девочки могут и должны пользоваться профессиональной помощью). А если угри заражены, то есть появились прыщи, то необходимо обратиться к врачу-дерматологу.

Иногда подростки сами «выдавливают» угри. И я с пониманием отношусь к этому. Ведь невероятно раздражает, если такой угорь или прыщ выскочит на носу или еще где-то! Но уж если необходимо устранить его, то следует помнить, что при этой процедуре легко внести инфекцию и ухудшить дело. Вот тогда-то начнутся заботы! И если обязательно-обязательно нужно провести такую «операцию», то следует:

- перед процедурой удаления угря старательно вымыть руки;

- обрезать ногти (под ними — основной очаг бактерий);

- хорошо продезинфицировать одеколоном как кожу на «операционном поле», так и кожу пальцев;

- такую же процедуру дезинфекции одеколоном провести после удаления угря.

Вот и все. А вообще угри проходят (к сожалению, иногда лишь через год, а то и два), и единственный способ — терпеливо ждать и, разумеется, следовать нашим советам. Потовые железы столько хлопот не доставляют. Правда, пот обильно выделяется, и поэтому руки постоянно влажные, ноги — пропотевшие, и все вместе, увы, пахнет довольно неприятно. Против потливости есть

лишь одно
носки надс
шерстяные
жаная, а
ные туфли
несколько
дует ходи
воляют об

● Что та

Остал
од созрев
так назы
есть груд
кормлен

Маль
железы,
новорож
ленного
скольки
рабаты
вочек, и
полов
вания
витие
вае во

Ока
преход
измен
да эт
Быва
ной с
лост
маль
коят
не о
вооб

гаю
надс
это н
Я
подр
сами:
подав

лишь одно средство: как можно чаще мыться. Чулки и носки надо менять ежедневно, и лучше, если они будут шерстяные, а не эластичные. Из обуви лучше всего кожаная, а не резиновая или пластиковая (кеды, теннисные туфли, кроссовки — плохо). Было бы хорошо иметь несколько пар обуви и менять ее ежедневно. Летом следует ходить в сандалиях, кожаных тапочках, а если позволяют обстоятельства — босиком.

● Что такое гинекомастия?

Осталась еще одна проблема, которая иногда в период созревания отравляет подростку жизнь. Это проблема так называемой гинекомастии. Как известно, у женщин есть грудные железы, выполняющие важную роль при кормлении младенцев.

Мальчики до периода созревания имеют такие же железы, как и девочки. Сообщу вам любопытный факт: новорожденные проходят кратковременный период усиленного развития грудных желез, которые в течение нескольких дней увеличиваются до припухлости и даже вырабатывают незначительное количество молока. И у девочек, и у мальчиков. На этом этапе никаких различий полов нет. Затем это проходит, и лишь в процессе созревания снова появляются признаки, указывающие на развитие грудных желез. У девочек это понятно и не вызывает волнений. А у мальчиков?

Оказывается, что и у мальчиков появляется, правда преходящая, припухлость грудных сосков. Обычно эти изменения не интенсивны, но заметны и ощутимы. Иногда это происходит с одним соском, иногда — с обоими. Бывает, что припухлость появляется поочередно то с одной стороны, то с другой. К сожалению, иногда припухлость сосков у мальчиков бывает довольно заметной, и мальчики чувствуют себя неловко. При этом они беспокоятся: если это касается лишь одной стороны груди — не опухоль ли это, а если двух — не двуполы ли они и вообще являются ли настоящими мужчинами?

Встретившись с подобной проблемой, мальчики избегают уроков физкультуры или занятий спортом, так как надо раздеваться, а сверстники будут смеяться. Конечно, это неприятно.

Я не раз задумывался, почему в отношениях между подростками бывает столько жестокости. Ну подумайте сами: над чем в данном случае смеяться? Человек и так подавлен, огорчен, обеспокоен, ему плохо. Почему вмес-

то слов сочувствия, утешения, сердечности он встречает насмешки? Знаете ли вы, что чаще всего для этих бедняг имеет значение не сам факт гинекомастии, с этим можно примириться, а именно то, «что скажут другие»? Не нужно даже утешать их, достаточно просто не обращать на это внимание, относиться к этому как к личному вопросу страдающего, как к чему-то нормальному, естественному, не имеющему значения для окружающих.

Как я уже сказал, гинекомастия обычно проходит без следа. Иногда, но чрезвычайно редко, может остаться и на всю жизнь. Если кому-то досталась такая «упрямая» грудь, он может обратиться к врачу и согласиться на операцию. Подобные пластические операции проходят успешно.

● Что еще может беспокоить подростка?

Каждый подросток, мальчик и девочка, хочет стать взрослым. Когда начинается период созревания, радуется, что переход уже начался, он уже замечен и довольно быстро прогрессирует.

А тем временем этот прекрасный период жизни слишком часто омрачается тревогами и волнениями. Их источником являются физические изменения. И поскольку подросток не понимает сути этих изменений, вместо радости появляется беспокойство.

Я написал эту книгу, потому что мне хотелось, чтобы ни мальчики, ни девочки не печалились без явных причин. Жизнь и без того не пожалеет для них поводов для огорчений. Это молодым кажется, что у взрослых всегда все хорошо. Правда, взрослым не надо ходить в школу, которая для многих является если не кошмаром, то вынужденной необходимостью. Не надо обольщаться. У взрослых множество иных «болячек», и они часто с сожалением вспоминают прошедшие школьные годы.

О трудностях вхождения в роль взрослого мы еще поговорим, а сейчас хочу отвлечь читателя от необоснованных опасений, которые возникают из-за незнания процесса созревания.

● Несколько слов о вегетативной нервной системе

Есть еще две проблемы, о которых подросткам следует знать. Они касаются функции вегетативной нервной системы. Может, прочтете в энциклопедии, что это такое? Я скажу лишь, что это часть нервной системы, которая регулирует физиологические процессы независимо

от воли и сознания человека. Так, например, деятельность кишечника и всей пищеварительной системы, как известно, протекает без нашего руководства, а ведь они функционируют безошибочно! Так же обстоит дело с регулированием работы сердца и почек, давлением крови и т. д. Это очень важная система.

В период созревания в деятельности этой системы наступают временные, преходящие нарушения. Это не какие-то серьезные расстройства, но их трудно не заметить. К ним относятся запоры или, наоборот, желудочно-кишечные расстройства — поносы. Иногда это склонность к обморокам, особенно если длительное время стоять неподвижно (например, в почетном карауле у знамени). Возможно, кто-то скажет, что это от «слабости сердца». Вздор: сердце бывает или здоровым, или больным. «Слабым» оно не может быть. А обмороки зависят не столько от сердца, сколько от вегетативной нервной системы.

А теперь об иных проявлениях функциональных нарушений системы. О чрезмерной потливости и о выделениях сальных желез я уже писал. Теперь хочу вспомнить еще о двух явлениях. Это так называемая «гусиная кожа» и синюшность кожи. «Гусиная кожа» возникает из-за спазмов мышц вокруг волосяных луковиц, что происходит обычно, когда кому-то холодно. А синеватый оттенок кожи, особенно ладоней и ног, бывает довольно часто. Кожа становится как бы пятнистой, «мраморной» — попеременно появляются ярко-розовые, белые и голубоватые пятнышки. Это зависит от различной степени кровоснабжения кожи. Возможно, выглядит и не очень привлекательно, но не представляет ничего опасного и никому не вредит.

● Несколько советов

Как видите, изменений в период созревания происходит много, поэтому для человеческого организма период этот трудный, связанный с большой нагрузкой.

Как же себя вести, чтобы полнее использовались все возможности организма, чтобы не повредить ему?

Молодым людям, мальчикам и девочкам, могу дать несколько рекомендаций. Впрочем, и для взрослых они не будут лишними.

1. Часто умываться и, по возможности, мыть все тело. Самое лучшее — принимать душ. Было бы идеально — дважды в день. Принимая душ, попутно стоит проводить закаливание организма.

Нужно постепенно понижать температуру воды, пока наконец организм не привыкнет к холодной воде. Такие физические процедуры не только увеличивают сопротивляемость к заболеваниям, но и являются хорошей гимнастикой для вегетативной нервной системы. Лучше всего поступать так: сначала принять гигиенический душ, то есть вымыться теплой водой с мылом или шампунем, а потом холодный душ. Но не перебарщивать и помнить, что температуру воды следует понижать постепенно. Эту процедуру можно проводить вечером перед сном, а спать желательно с открытым окном (зимой — форточкой).

Закаливание не только влияет на вегетативную нервную систему, но и повышает психическую устойчивость и выдержку. Значит, оно подросткам принесет только пользу.

2. Тренировать свой организм. Ходить на прогулки (в лес!), играть в подвижные игры, заниматься спортом, каким только возможно. Если кто-то скажет, что это трата времени (так как якобы подростки должны только учиться), то это неправда. Движение столь же необходимо, как воздух и пища. Без движения человек не может быть здоровым. Ведь физическое развитие человека заканчивается в период созревания! Примерно в 15 лет у человека заканчивается развитие его двигательной системы. Потом может быть только постоянное снижение физических возможностей или — если продолжать тренироваться — стабилизация на том же уровне. Развития уже не будет. Поэтому важно, с какого уровня начнется «спуск с горы». Очень жаль, что люди так мало уделяют внимания движению, тренировкам, которые так необходимы для здоровья.

Для подростков в период созревания есть еще одно «но». У них великолепная, работоспособная система кровообращения, но она не переносит — именно в этот период — продолжительного интенсивного усилия. Они способны бегать, причем очень хорошо, но нужно чередовать бег с ходьбой. Как только почувствуется усталость, надо не стыдясь, перейти на шаг, выровнять дыхание, помогая взмахами рук вверх. Через минуту-две можно возобновить бег.

Теперь, очевидно, легко понять, каким видом спорта лучше заниматься в подростковом возрасте. Итак: всеми видами спорта, в которых усилия перемежаются с возможностью передышки или отдыха. А те виды спорта,

которые требуют равномерного длительного напряжения без перерывов и отдыха — менее желательны.

«Нет» — спортивным велогонкам, бегу на длинные дистанции и т. п. Зато нисколько не повредят спортивные игры. Там, как сами знаете, каждый побеждает, поиграет, а потом какое-то время может и отдохнуть. Без наблюдения тренера не рекомендуется бокс, помимо всего связаный с риском микросотрясения мозга, а он пригодится вам для более полезной деятельности. Фехтование также связано в большой физической нагрузкой, к тому же этот вид спорта недостаточно гигиеничен. Под плотной одеждой и сетчатой маской-шлемом человек сильно потеет и его дыхание затруднено. Плохо еще и то, что тренируется только одна половина тела и развивается асимметрия. Поднятие тяжестей может замедлить рост. Дзюдо и многие виды борьбы связаны с возможностью травм, иногда очень опасных.

Конечно, заниматься можно и «тяжелыми» видами спорта, но под руководством специалиста и наблюдением врача.

Великолепнейшим, хотя и не очень популярным, спортом является гребля. Во время гребли работают все мышцы, причем симметрично и равномерно. Чистый и влажный воздух — хорош для закаливания.

Все это, разумеется, рассуждения теоретические. Речь идет о том, чтобы убедить вас больше двигаться, заниматься спортом, чтобы это желание осталось с вами на всю жизнь.

И если кто-то из вашего окружения будет препятствовать занятию спортом, дайте ему прочитать эти страницы книги. Может, поверит, убедится.

3. Бороться с отравлениями. Они опасны в любом возрасте, а в период созревания просто убийственны! Прежде всего избегайте табака. И речь идет уже не только о том, чтобы не курить самим, но и о том, чтобы не находиться в задымленных, прокуренных помещениях. Никотин и другие составные части дыма вредны и, в частности, тормозят рост.

Алкоголь — истинный яд для всех систем организма, особенно для нервной системы, которая в подростковом возрасте и без того перегружена.

А что уж говорить о лекарствах или препаратах наркотического действия! Это смертельный яд, от которого практически нет спасения!

Кстати, не следует забывать, что вообще прием любых лекарств без назначения врача может нанести вред организму.

4. Со всеми сомнениями без промедления обращаться к врачу.

Думаю, что теперь вы лучше разбираетесь в том, что происходит в организме человека в период его созревания. Зная это, подростку будет легче пройти этот прекрасный, но трудный период.

В предыдущем
как ребенок ста
это период подг
века в природе
Этой ролью и з
ние рода, то ест

Рождение по
ка — тело роди
тожно мало — т
сперматозоид, —
ляют, каким б

История за
но увлекательн
ли в общих че
века, знаете
некоторые пол

● Судьба не
станет эм
человеко

В предыд
дения в тот
нике, покид
себе, что ка
попали во в
способност

Всегда
называют
чему расте
корни нап
ошибочно

Он пр
к яйцес
мно

III. Зрелость, материнство и отцовство

В предыдущем разделе я писал о созревании, о том, как ребенок становится взрослым. Зачем? Созревание — это период подготовки к выполнению основной роли человека в природе — человека как неотъемлемой ее части. Этой ролью и задачей являются продолжение, сохранение рода, то есть рождение и воспитание потомства.

Рождение потомства и есть бессмертие: в теле ребенка — тело родителей, и, хотя в момент зачатия его ничтожно мало — только одна яйцеклетка и один крошечный сперматозоид, — все же эти частички родителей определяют, каким будет их ребенок.

История зарождения и развития человека чрезвычайно увлекательна. Из предыдущего раздела вы уже узнали в общих чертах строение генеративной системы человека, знаете также некоторые сексуальные функции и некоторые половые действия.

● Судьба нового существа, которое последовательно станет эмбрионом, плодом, ребенком, взрослым человеком

В предыдущем разделе мы закончили наши рассуждения в тот момент, когда яйцеклетка, созревшая в яичнике, покидает его и попадает в яйцевод. Представим себе, что как раз в это время сперматозоиды мужчины попали во влагалище женщины. Сперматозоиды, обладая способностью двигаться, направляются к яйцеклетке.

Всегда постоянное поведение растений и животных называют тропизмом. Пока полностью не выяснено, почему растение, например, всегда растет к свету, а его корни направлены к воде. Сперматозоид же всегда безошибочно устремляется в направлении яйцеклетки.

Он проникает в матку через ее шейку и направляется к яйцеводу, навстречу яйцеклетке. Сперматозоидов очень много, но до яйцеклетки доберется только один —

первый. Мы уже говорили о том, что этот первый является самым здоровым, сильным и проворным. И именно он, достигнув яйцеклетки, проникает в нее. Впрочем, проникает только его головка, а уже ненужный хвост остается снаружи.

Сперматозоид растворяется в яйцеклетке, органически сливаясь с ней. С этого момента и сперматозоид, и яйцеклетка составляют единое целое. В оболочке клетки происходят изменения — она становится непроницаемой для других сперматозоидов. Все остальные сперматозоиды, а их сотни тысяч, не имеют шансов проникнуть в яйцеклетку и погибают.

Оплодотворенная яйцеклетка продолжает свой путь в полость матки (рис. 5). В это время в яйцеклетке начинаются интенсивные процессы деления, и вскоре это уже будет комочек клеток, все еще, правда, очень маленький. Если посмотреть в микроскоп, можно увидеть, что он похож на тутовую ягоду или гранат. Это и есть зародыш — эмбрион. Добравшись до полости матки, зародыш врастает в ее слизистую оболочку. Питание эмб-

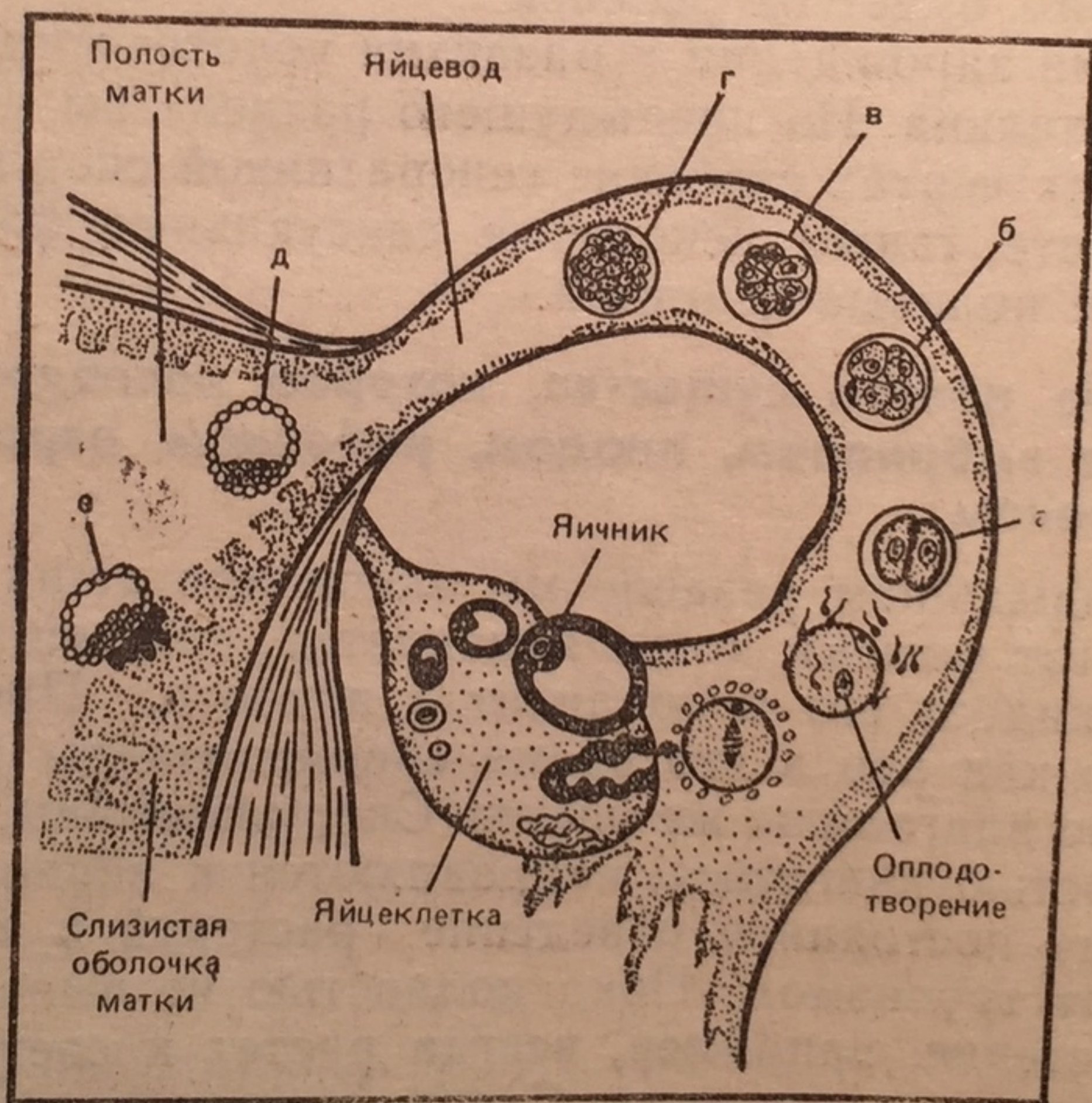


Рис. 5. Схема движения яйцеклетки из яичника в матку. В яйцеводѣ наступает оплодотворение, а затем первые деления клетки; а—е — различные фазы оплодотворения клетки

риона осуществляется через кровь, накапливающуюся в олизистой оболочке матки.

Весь процесс поражает своей целесообразностью. Клетки продолжают делиться, их становится все больше. Начинается дифференциация клеток: одни будут преобразовываться в клетки кожи, другие — в клетки нервной системы, третьи — в мышцы или соединительную ткань и т. д. Потом эти клетки перегруппировываются так, что через три месяца из первичной оплодотворенной яйцеклетки, а затем из внешне беспорядочного комочка клеток образуется плод человека. У плода уже сформированы все органы, и он представляет собою как бы ребенка в миниатюре. Как получается, что все происходит безошибочно, словно по какой-то программе, причем программе очень сложной? Мы считаем, что это является следствием действия специальных биохимических структур, содержащихся в ядрах генеративных клеток. Но это не меняет сути того, что мы имеем дело с чем-то на грани чуда.

● Может ли что-то нарушить это гармоничное развитие?

К сожалению, может. В первые четыре месяца беременности на организм матери, а следовательно, и плода, могут повлиять неблагоприятные факторы: это некоторые болезни, проникающие излучения (отсюда так много врожденных дефектов у детей, родившихся после взрыва атомной бомбы в Хиросиме и Нагасаки). Сюда же следует отнести и действие некоторых лекарств. Те из них, которые принимаются по назначению врача, помогут лечению, но легкомысленно применяемые в первый период беременности без рекомендаций специалиста — наносят вред. Беременная женщина чувствует себя плохо. Ее подташнивает, бывают рвоты и головные боли. И часто она сама выбирает лекарство, а это может повредить и ей, и ребенку.

Вредят, разумеется, также никотин и алкоголь.

Если наступит нарушение развития, рождается младенец с врожденными дефектами. Иногда дефект не опасен, иногда необходима операция, но временами, к сожалению, рождается ребенок, который самостоятельно жить не может.

Число врожденных дефектов, или, как говорят, пороков, возрастает. Это побочный эффект нашей цивилизации. Если мы хотим иметь здоровое потомство, то долж-

ны оберегать здоровье женщины, особенно в период ее беременности. А может, лучше всегда проявлять заботу о женщинах?

● **Беременность**

Как вы уже знаете, во время беременности плод питается через кровь матери, здесь он черпает все питательные элементы, необходимые для жизни и развития. Этим же путем он получает кислород для дыхания и удаляет отходы. Как видите, организм матери выполняет для ребенка очень важную роль. Чтобы мать могла справиться с этим нелегким заданием, она должна быть здоровой и сильной.

Беременность длится около девяти месяцев. В конечной фазе матка женщины очень растянута. Плод весит около 4 килограммов, а кроме того, в полости матки находится значительное количество околоплодных вод, в которых плод как бы плавает. Эти воды выполняют для плода важную охранительную роль.

● **Когда плод созреет — наступают роды**

Роды начинаются тогда, когда мышцы матки начинают ритмично сокращаться. В определенный момент отходят околоплодные воды, и головка ребенка идет вниз. Наступает значительное растяжение влагалища, и через несколько часов, а иногда в течение суток или даже нескольких дней происходят роды. Обычно ребенок рождается в положении головкой вперед. Головка ребенка — наибольшая часть его тела, и если она пройдет через половой канал, то и весь ребенок пройдет быстро и без осложнений. С матерью ребенок соединен пуповиной — шнуром, который пронизан кровеносными сосудами, соединяющими организм матери и ребенка. Пуповина имеет в длину около метра, что обеспечивает ребенку большую свободу движений. С того момента, когда пуповина будет перерезана и перевязана, ребенок начинает самостоятельную жизнь.

● **Это совсем не просто — стать матерью**

Легко все это рассказывать вам вкратце, но роды — дело далеко не простое. Во время родов женщина страдает. Некоторые ученые считают, что ни один мужчина родов вообще не выдержал бы. Возможно, женщины более устойчивы к боли и так устроены, что роды для них являются чем-то как бы «запрограммированным», и при-

рода подготовила их к этому. Но все равно роды не относятся к приятным ощущениям. К тому же бывают такие осложнения родов, которые могут угрожать жизни женщины.

Роды должны проходить в хороших условиях. Что это значит? Самым грозным осложнением как для матери, так и для ребенка является заражение. Оно может возникнуть, если роды проходят в антисанитарных условиях. Повредить может любая инфекция, даже такая незначительная, как, например, насморк. Лучше всего, если роды проходят в больнице, где к тому же обеспечивается хирургическая помощь в случае осложнений. Нередко в таких ситуациях счет времени идет даже не на минуты, а на секунды.

Если женщина не может родить ребенка естественным путем, делается так называемое «кесарево сечение». Это хирургическая операция, заключающаяся в рассечении брюшной полости и матки для освобождения ребенка. При нынешней технике такая операция практически безопасна и часто спасает жизнь ребенку и матери. После рождения мать должна кормить ребенка грудью примерно каждые три часа. В первое время ребенок требует особенно тщательного ухода.

Я хочу, чтобы вы поняли и запомнили, что женщина, в сущности, берет на себя все заботы, все бремя материнства. Мужчина может ей немного помочь, обеспечивая материальные условия, освобождая от физических нагрузок и т. п. Но едва ли не самым главным для женщины в этот период становится внимательное отношение мужчины, проявление заинтересованности и заботливого участия. Женщина всегда чувствительна к тому, как к ней относятся. Во время беременности, родов и воспитания младенца создание климата любви и заботы имеет для нее особое значение.

● Нельзя быть матерью и отцом только биологически

Быть отцом или матерью — очень трудная задача, к которой нужно готовиться.

Возможно, кто-то из вас удивится — зачем я об этом пишу? Ведь книга предназначена в первую очередь для подростков, которые в ближайшее время непосредственно с этими проблемами не столкнутся. Значит, все это просто так, как бы «на вырост»?

Но так ли уж и «на вырост»?

Возможно, кто-то в семье подростка ждет ребенка, а

может, учительница в таком же положении и нуждается в особом внимании со стороны молодых людей. Кроме того, юноши и девушки не должны заблуждаться — время бежит быстро. Не успеют оглянуться, как станут взрослыми. Быстрее, чем кажется, столкнутся с проблемами семьи, отцовства или материнства. Никто ничему сразу не научится. Ко всему нужно подготовиться, причем заранее, а не в последнюю минуту. Молодым людям уже сегодня надо готовиться к роли мужа (отца) или жены (матери). Весь ход созревания и есть такая подготовка.

Я много пишу о роли женщины. И это не случайно, ибо эта роль — основная. Но и роль мужчины — мужа и отца — тоже важна. Прежде это недооценивали. Считалось, что ребенку необходима только мать, а отец лишь постольку, поскольку он обеспечивает нормальные условия жизни семьи. Сегодня ясно, что это далеко не так.

● Отец необходим для правильного развития ребенка

Правильное развитие ребенка возможно только в полной семье. Для мальчика отец является образцом настоящего мужчины. Быть мужчиной — дело не простое. В данном случае речь идет не только о том, чтобы быть выносливым, сильным и хорошо зарабатывать. Быть мужчиной — это также уметь заботиться о жене и ребенке, быть ласковым и внимательным. Но, когда это нужно, и решительным. Мальчик хочет стать настоящим мужчиной, но не очень понимает, что это значит. И тут как раз необходим пример отца.

Для девочек отец тоже важен. Здесь уже идет речь не о подражании, а об осознании, что такое настоящий мужчина. Девочка, став взрослой, должна будет сделать выбор. Ей нужно будет решить, кто ее избранник — единственный, самый лучший и любимый мужчина, самый подходящий «кандидат» на роль мужа и отца будущего ребенка. А как она может это определить? Если же у нее был хороший отец, то она уже знает, чего требовать от мужчины. И поскольку у нее есть образец для сравнения, она сможет сделать правильный выбор.

Кроме того, роль отца очень важна для установления хорошего микроклимата в семье. Если родители любят друг друга, умеют быть внимательными и добрыми друг к другу, то дети много времени проводят в семье, участвуют в ее жизни.

И снова — зачем я пишу об этом?

Чтобы молодые
степенной важности
висеть счастье их
готовиться долгие
с нынешнего дня.

● Планирование с

Я вкратце опи
матери (мы назыв
развития). Теперь
предпринимать лю
иметь ребенка. Са
тат ребенка дело
каждый имеет для

Решение иметь
ный и требующий
случиться, что
значит, волей-нево
ные и разумные л
зируют свои возм
зрения жилищных
жить. Нужно гото
Не менее необход
отец должен дост
семью, а для этог

Правда, неред
ки могут зараба
каждого такая р
мываются о необ
лишь во взросл
зования для взр
чить технику
напряженным т
доть в школу и
А когда же отд
бавить семью
за то, что ему
быть очень вы

Как видите
и требует под
не менее важ
тельно ли об
у них сил? Д
терью и отцо
лодые люди

Чтобы молодые люди знали, что это проблемы перво-степенной важности. В будущем от них самих будет зависеть счастье их и близких им людей, и к этому надо готовиться долгие годы и начать подготовку лучше уже с нынешнего дня.

● Планирование семьи

Я вкратце описал, как развивается ребенок в лоне матери (мы называем это периодом внутриутробного развития). Теперь следует рассказать о том, что должны предпринимать люди, если они не могут или не хотят иметь ребенка. Сами понимаете, что вырастить и воспитать ребенка дело далеко не простое. Не всегда и не каждый имеет для этого возможности.

Решение иметь или не иметь ребенка — вопрос трудный и требующий сознательного выбора. Не должно так случиться, что женщина внезапно забеременела и, значит, волей-неволей «у нас будет ребенок». Культурные и разумные люди сначала все обдумают, проанализируют свои возможности. В первую очередь с точки зрения жилищных условий: ведь ребенок должен где-то жить. Нужно готовить пищу, стирать и сушить пеленки. Не менее необходима семье экономическая база, то есть отец должен достаточно зарабатывать, чтобы обеспечить семью, а для этого у него должна быть профессия.

Правда, нередко и малоквалифицированные работники могут зарабатывать не меньше инженера, только не каждого такая работа удовлетворяет. Часто люди задумываются о необходимости продолжить свое образование лишь во взрослые годы. В стране существует сеть образования для взрослых, которые, работая, могут закончить техникум или даже институт. Но это связано сочень напряженным трудом. Днем надо работать, вечером ходить в школу или на лекции, заниматься в выходные дни. А когда же отдыхать, развлекаться? А если к этому добавит семью и детей, то цена, которую платит человек за то, что ему не хотелось учиться в детские годы, может быть очень высока.

Как видите, решение иметь ребенка — дело серьезное и требует подготовки материально-бытовых условий. Но не менее важна другая сторона. Надо знать, действительно ли оба супруга хотят иметь ребенка? Хватит ли у них сил? Достаточно ли оба серьезны, чтобы быть матерью и отцом? Прочна ли их связь? Не наскучат ли молодые люди друг другу и не скажут ли через несколько

месяцев, что «это была ошибка»? Ошибки можно делать за свой счет, но не за счет ребенка. Поэтому решение иметь ребенка должно быть зрелым, обдуманным. Это одно из ответственных решений, принимаемых в жизни.

Другое дело, что не следует эту проблему и преувеличивать. Ребенок придает жизни родителей особый смысл, является источником радости. Ради материнства и отцовства люди готовы многим пожертвовать, пережить немалые трудности, отказаться от других удовольствий. Правда, с ребенком иногда бывает тяжело, зато радостно, и даже трудности и неудобства не кажутся ужасными. Стоит ли ждать, когда все будет подготовлено — жилье, мебель, хорошая работа, — решать вам. Иногда необходимо пойти на некоторый риск. Речь идет о том, что вы хотите достичь в первую очередь, что считаете в жизни самым ценным.

Разумные люди не оставляют на волю случая решение столь важных вопросов. Беременность у них может быть только следствием разумного решения, но не случайности.

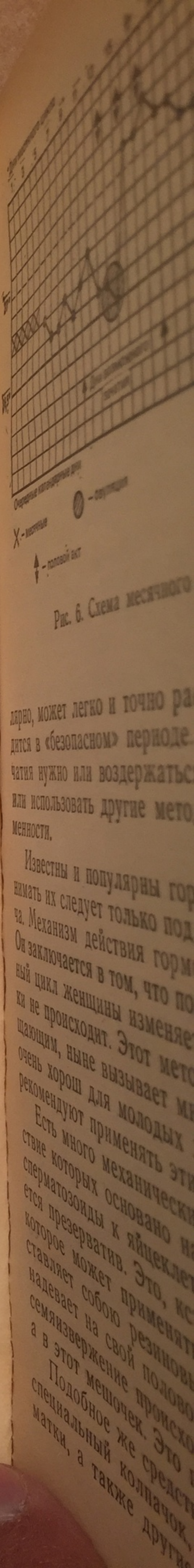
Чтобы было именно так, чтобы избежать неожиданной беременности, следует пользоваться противозачаточными средствами.

● Противозачаточные средства и методы

Люди живут сексуальной жизнью потому, что это доставляет им удовольствие, ощущение счастья. Для того чтобы жить вместе, и заключаются браки. Но как все же поступать, чтобы не было случайной беременности?

Ученые разработали много методов и средств, которые дают возможность жить половой жизнью, не опасаясь беременности. Этих методов и средств много, и партнеры могут выбрать такие, которые посчитают для себя наиболее удобными.

Простейший метод основан на знании биологического женского цикла. Вы уже прочитали, что беременность может наступить после полового акта, совершенного тогда, когда в половых путях женщины находится созревшая яйцеклетка. Длится это всего несколько дней. В остальные дни, которые можно высчитать, зная месячный цикл женщины, оплодотворение в принципе невозможно. Схема месячного цикла представлена на рис. 6. Разумная женщина отмечает в своем календарике, когда у нее были менструации, и, если менструации проходят регу-



лярно, может легко и точно ра-
дятся в «безопасном» периоде.
чатия нужно или воздержаться
или использовать другие мето-
менности.

Известны и популярны гор-
нимать их следует только под
ча. Механизм действия горм
Он заключается в том, что по
ный цикл женщины изменяе
ки не происходит. Этот мето
шающим, ныне вызывает м
очень хорош для молодых
рекомендуют применять эти
Есть много механически
ствие которых основано на
сперматозоиды к яйцеклет
ется презерватив. Это, кс
ставляет собой применение
надевает на свой половой
семяизвержение происходит
а в этот мешочек. Это
Подобное же средство
специальный колпачок,
матки, а также другие

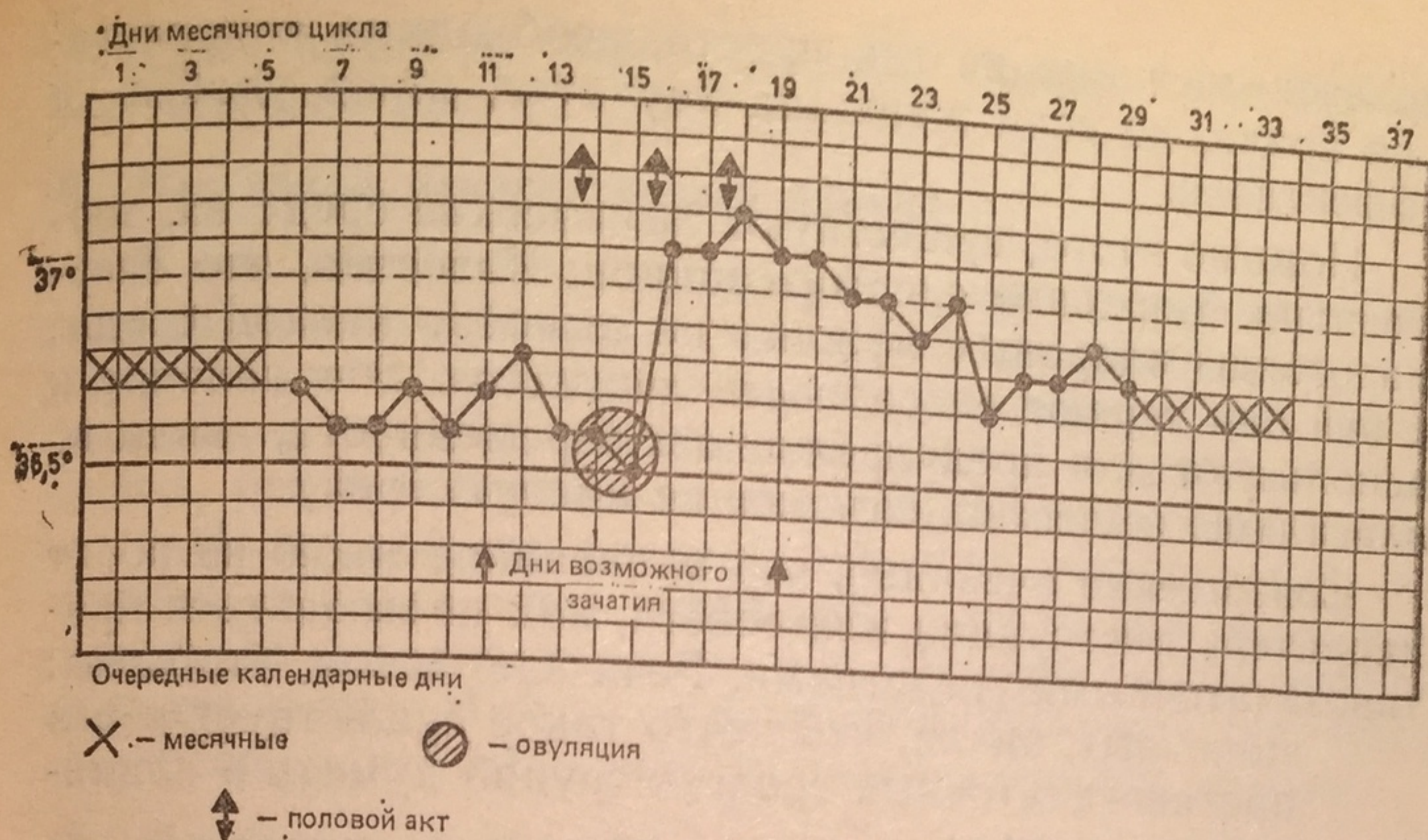


Рис. 6. Схема месячного женского цикла

лярно, может легко и точно рассчитать, когда она находится в «безопасном» периоде. А в дни возможного зачатия нужно или воздержаться от половых контактов, или использовать другие методы предупреждения беременности.

Известны и популярны гормональные средства. Принимать их следует только под контролем и с ведома врача. Механизм действия гормональных средств сложен. Он заключается в том, что под влиянием таблеток месячный цикл женщины изменяется, и созревания яйцеклетки не происходит. Этот метод, считавшийся весьма обещающим, ныне вызывает много споров. Вероятно, он не очень хорош для молодых женщин и девушек, и им не рекомендуют применять эти таблетки.

Есть много механических и химических средств, действие которых основано на том, чтобы не пропустить сперматозоиды к яйцеклетке. Простейшим из них является презерватив. Это, кстати, единственное средство, которое может применять мужчина. Презерватив представляет собою резиновый мешочек, который мужчина надевает на свой половой член в состоянии эрекции, и семяизвержение происходит не во влагалище женщины, а в этот мешочек. Это простой и эффективный метод.

Подобное же средство предназначено для женщин — специальный колпачок, который надевают на шейку матки, а также другие подобные средства. Правильно

● Что такое искусство

• Что такое матка? В чем заключается ее функция? Вспомните, как устроена клетка, из которой вы состоите в том, что в полости матки находится эмбрион, который развивается с помощью плаценты и пуповины.

● Несколько пояс

1. Прерывание
щины увечье. Посл
ния беременности
рана и, как следст
или даже сделать

менность, так как
ка плохо подходи
Могут также возн
ния как сразу пос

2. Операцию м
месяца беременн
Но этот плод —
аборт

аборт можно оце
вляемое врачом
является ли пло
что является че
Или только что
лемы, скорее ф
что некоторые
такое решение.
этом и упр

3. Если эта моральном

Почему вра
ет? Вопрос да
очень грубо
чем

тисанитарных
латаны и слу

принять, какой-то выбор сделать. Однако это выбор меньшего из зол.

● Что такое искусственный аборт?

В чем заключается процедура прерывания беременности? Вспомните, как устроена матка женщины. В слизистую оболочку матки врастает оплодотворенная яйцеклетка, из которой развивается плод. Операция состоит в том, что в полость матки вводится инструмент, называемый ложкой, на длинной рукоятке которого есть петелька из стали. Этой петелькой, словно ножом, осуществляется устранение слизистой оболочки, выстилающей полость матки. Вместе со слизистой оболочкой удаляется и вросшее в нее яйцо, то есть развивающийся ребенок.

● Несколько пояснений

1. Прерывание беременности, или аборт, наносит женщине увечье. После операции искусственного прерывания беременности в полости матки образуются обширная рана и, как следствие, шрамы, которые могут затруднить или даже сделать невозможной в будущем новую беременность, так как покрытая шрамами слизистая оболочка плохо подходит для закрепления на ней яйцеклетки. Могут также возникнуть осложнения вплоть до заражения как сразу после операции, так и в будущем.

2. Операцию можно производить только в первые три месяца беременности, пока плод еще очень маленький. Но этот плод — уже живое существо. Следовательно, аборт можно оценивать как убийство, убийство, осуществляемое врачом с согласия матери. Трудно спорить о том, является ли плод уже человеком или же еще нет. Ибо что является человеком? Сперматозоид и яйцеклетка? Или только что родившийся ребенок? Это трудные проблемы, скорее философские, нежели медицинские. Факт, что некоторые женщины очень болезненно переживают такое решение. Многие могут потом горько сожалеть об этом и упрекать себя всю жизнь.

3. Если эта операция небезопасна и сомнительна в моральном отношении, то почему она разрешена?

Почему врачи аборт делают, а государство разрешает? Вопрос далеко не прост. Действительно, операция очень грубая, но ведь женщины соглашались на нее, причем не редко. Когда-то аборт делали нелегально, в антисанитарных условиях. Занимались этим знахарки, шарлатаны и случайные люди. Многие женщины после это-

го умирали. Поэтому было решено, что операция искусственного прерывания беременности должна осуществляться в больнице врачами. Это значительно уменьшает опасность, а смертельных случаев почти не бывает. Это важно.

Позиция государства, как и большей части общества, такова: необходимо делать все, что возможно, чтобы не было незапланированных, случайных и нежелательных беременностей. Молодых людей надо обучать пользоваться противозачаточными средствами. А если уж дело дойдет до трагедии, когда женщина решается на аборт, нужно ей помочь и снизить риск при операции до минимума.

● Самопроизвольное прерывание беременности — выкидыши, или преждевременные роды

Беременность может прерваться преждевременно, самопроизвольно. Если женщина больна, или она получит серьезную травму, или чем-то отравится, то в первые четыре месяца может быть выкидыш плода. Бывают и преждевременные роды между шестым и девятым месяцами беременности, когда рождаются жизнеспособные, но, как говорят, недоношенные дети. Разумеется, чем раньше рождается ребенок, тем менее он приспособлен к самостоятельной жизни. Но при современном уровне медицины удастся выходить даже очень рано родившихся детей.

При нормальной продолжительности беременности родившийся ребенок весит около 4 килограммов, а самые маленькие раннерожденные, которым удалось спасти жизнь, весили около 0,5 килограмма.

Любопытно, что чаще выживают недоношенные девочки, нежели мальчики. Видимо (по крайней мере на этом этапе жизни), женский пол является более сильным, а мужской — слабым, хотя обычно говорят наоборот.

● Почему бывает, что одновременно рождаются от двух до пяти детей у одной матери?

Рассматривая проблемы, связанные с рождением новой жизни, стоит вспомнить также о близнецах. Обычно у женщин развивается одноплодная беременность и рождается один ребенок, но иногда рождаются близнецы — двойни. Значительно реже рождаются тройняшки, а ми-

ровые рекорды принадлежат женщинам, вынашивающим до пяти — семи плодов.

Это случается, когда в яичнике женщины созреет одновременно не одна, а две яйцеклетки или более. Если все они будут оплодотворены, а вы знаете, что сперматозоидов хватает с избытком, то в одной матке одновременно станут развиваться несколько плодов. Поскольку они происходят от разных яйцеклеток, сходство между младенцами относительно. Это могут быть близнецы разного пола.

Бывают такие близнецы, которые очень похожи один на другого. Такие близнецы называются однояйцовыми, они происходят из одной яйцеклетки и одного сперматозоида. По невыясненным причинам такая яйцеклетка после оплодотворения делится, как всегда, сначала на две, но потом из этих двух клеток уже развиваются отдельные организмы. В этом случае, разумеется, дети рождаются одинаковыми, так как имеют общий набор наследственных черт. Потом, под влиянием внешних факторов, у близнецов появляются различия, но это уже другой вопрос.

Обычно у близнецов вес меньше, чем у детей от одноплодной беременности. Это понятно — у них несколько хуже условия развития, и того питания, которое обычно предназначено для одного организма, в этой ситуации должно хватить для двух или нескольких плодов. Поэтому жизненный старт близнецов несколько хуже: в первом периоде жизни они требуют более тщательного ухода, с ними больше забот.

● Пол и наследственность

Всегда, когда я разговариваю с мальчиками или девочками на темы, являющиеся содержанием данной книги, мне задают вопрос: как происходит, что ребенок рождается мальчиком или девочкой? От чего это зависит?

В половых клетках, в их ядре, то есть в самой важной части клетки, есть мелкие химические структуры, называемые хромосомами. Каждая из хромосом состоит из еще более мелких образований, называемых генами. Именно эти образования — гены — содержат как бы программу: они определяют развитие каких-то черт. Например, будут у ребенка глаза голубые или черные, зависит от генов. От них зависит и многое другое. Одна из пар хромосом определяет будущий пол ребенка (рис. 7). Каждая женская яйцеклетка содержит только хромосо-

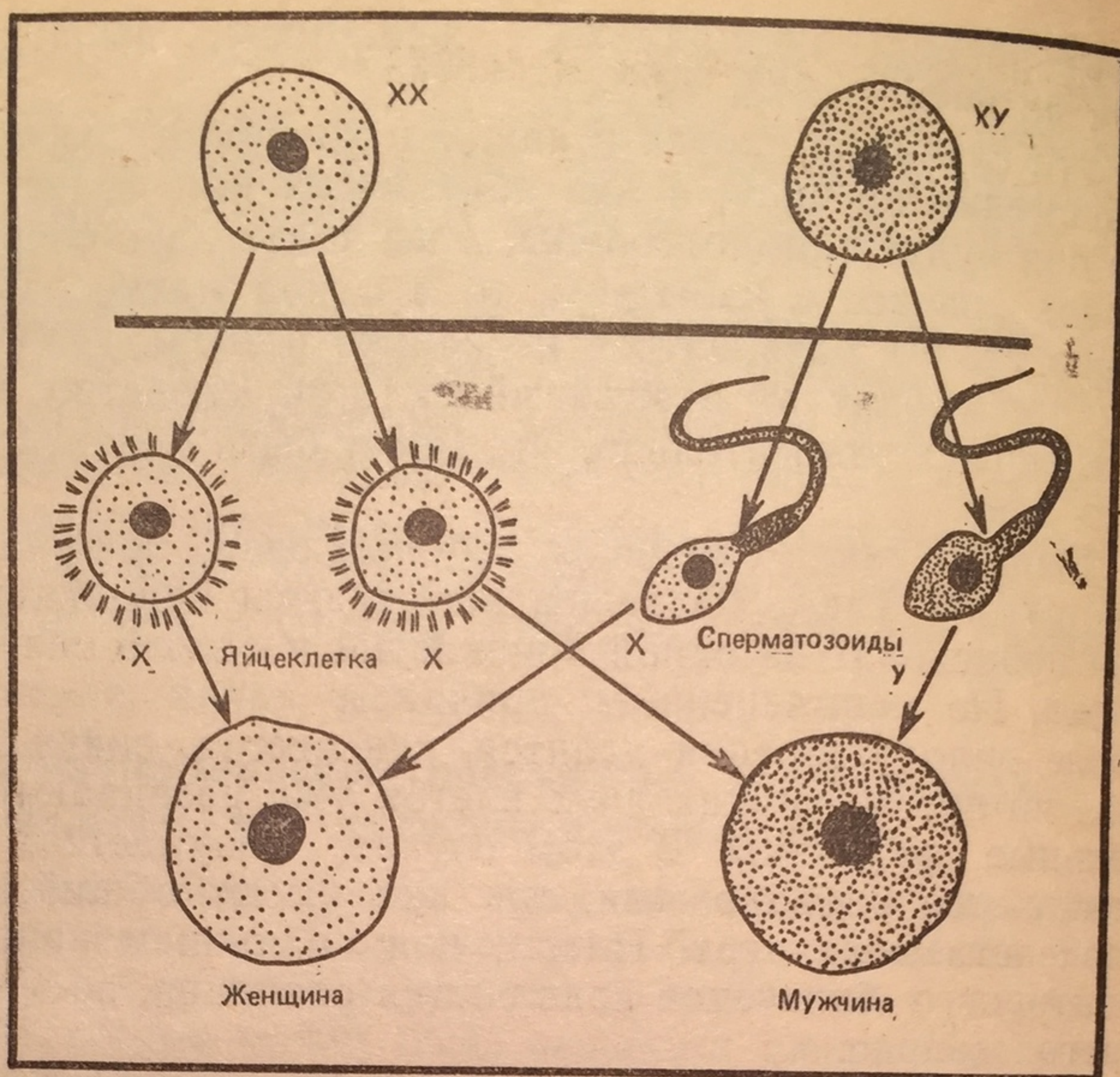


Рис. 7. Обусловленность пола

му женского пола. Назовем ее хромосомой «X». Зато в сперматозоиде может быть и хромосома «X», и хромосома, определяющая мужской пол, — «Y». Когда сперматозоид соединится с яйцеклеткой, то там будет две хромосомы: одна — определенно «X», а другая может быть и «X», и «Y». Если будет сочетание «XY», то разовьется мужской организм. Если будет две хромосомы «XX», то из этой клетки разовьется женский организм.

Как видите, пол ребенка зависит от того, что содержит сперматозоид. То есть, как оказывается, за пол ребенка «ответственен» отец. И все зависит от случая, как при игре в лотерею, но здесь только две возможности. Вероятно, сперматозоиды более или менее поровну содержат хромосомы «X» и «Y». Почему именно тот, а не другой оказался проворнейшим и оплодотворил яйцеклетку — этого еще никто не знает.

IV. Сексуальность

Некоторые све
уже приводил
проблемой бол
Уже упомин
нено действи
влечениями. Г
циях всегда п
Этот внутрен
че обладает
трудно.

Одним из
Например, чт
пытаться, это
служит своео
ся не подвер
стинкта сохра
чение служи
должения св
Если бы был
ще бы исчез
Значит, ч
к тому, что
ние — дело
ность, ни ро
Они связаны
буют больш

● Почему
на разми
Сексуал
период все
довольно с
ходит в ор
сексуально

IV. Сексуальное влечение человека

Некоторые сведения о сексуальном влечении человека я уже приводил во II разделе книги. Теперь займемся этой проблемой более подробно.

Уже упоминалось, что каждое живое существо подчинено действию определенных механизмов, называемых влечениями. Под их влиянием человек в сходных ситуациях всегда поступает почти или совершенно одинаково. Этот внутренний наказ вести себя именно так, а не иначе обладает большой силой, и сопротивляться ему трудно.

Одним из таких наказов является сохранение жизни. Например, чтобы жить, каждое живое существо должно питаться, это неодолимая потребность. И чувство голода служит своеобразным сигналом. То, что человек старается не подвергать себя опасности, — тоже элемент инстинкта сохранения жизни индивида. А сексуальное влечение служит сохранению вида. Каждый вид для продолжения своего существования должен размножаться. Если бы было иначе, то, видимо, жизнь на Земле вообще бы исчезла.

Значит, что-то должно «поощрять» живые существа к тому, чтобы они хотели размножаться. Ведь размножение — дело не простое. Как вы уже знаете, ни беременность, ни роды сами по себе ничем не привлекательны. Они связаны с различными хлопотами и заботами, требуют больших моральных и физических усилий.

● Почему живые существа тратят силы на размножение?

Сексуальному влечению подчиняются в определенный период все животные. Явление это учеными исследовано довольно основательно, и мы знаем, что именно происходит в организме животного в состоянии нарастания сексуального напряжения. В это время животное ощуща-

ет беспокойство, сексуальное возбуждение и жажду сексуального сближения с особью противоположного пола. Все его интересы направлены в эту сторону. Сексуальное сближение становится целью, заслоняющей все иные. В основном у животных после полового сношения наступает оплодотворение, то есть зачатие. Тут природа как бы прибегла к хитрости, к уловке: животное хотело, а возможно, даже было вынуждено разрядить свое напряжение, осуществило это, и ему стало очень хорошо, но в итоге оно дало жизнь потомству. Это чувство разрядки, удовлетворенности и является наградой, как бы ловушкой, поставленной для животного с тем, чтобы не наступило вымирание вида, чтобы волей-неволей животное было вовлечено в процесс продолжения рода.

● Отчего столько хлопот и даже опасностей?

Животные лишь время от времени подчиняются сексуальному влечению. В остальные дни они могут пребывать вместе и не проявлять в отношении друг друга особого интереса. Зато в определенные периоды наступает как бы взрыв влечения. Периоды эти мы называем течкой, или гоном (эти определения используются только по отношению к животным). Под влиянием половых гормонов у самки созревают яйцеклетки. Обычно — несколько. И тогда меняется внешний вид самки, она становится привлекательной для противоположного пола и выделяет сильный запах, который возбуждает самцов ее вида. У самца просыпается сильное половое влечение, он буквально безумствует в поисках самки, готов преодолеть большое расстояние, его влечет запах (а временами — голос), он испытывает нарастающее сексуальное напряжение. Это напряжение является для него движущей силой поведения — все становится безразличным, кроме одного: добраться до самки и разрядить напряжение.

Вы слышали о токовании глухаря? Чтобы поощрить самку к более близкому контакту, он топорщит перья и воркует, издавая отрывистые звуки. Токует. И во время токования он глух ко всему на свете, откуда и пошло его название. В это время он ни на что не реагирует, охотник может приблизиться к нему почти вплотную.

● Как ведут себя животные?

У животных можно наблюдать много целесообразных, порой «благородных» примеров поведения. Эти образцы поведения в течение жизни сотен поколений столь

укоренились, что, собственно, являются не заслугой, а результатом эволюции, которая за тысячи или миллионы лет путем отбора создала именно такие образцы поведения.

Возьмем в качестве примера оленей. Это красивые создания — крупные и величавые. Гон у оленей бывает только один раз в году, осенью. Под влиянием всех тех явлений, о которых я писал, олени начинают искать самок. Самки группируются в небольшие стада и ждут. К ним приходят олени-самцы. Их тоже несколько, но там расклад иной — каждый самец хочет иметь нескольких или даже всех самок. Олень стремится отпугнуть соперников и представиться сильнейшим. С этой целью он издает самый грозный рык, рассчитывая, что другие самцы посчитают за лучшее не связываться с ним. Конечно, не всегда так бывает, тогда дело доходит до второго этапа борьбы — с применением рогов. И тот, кто сильнее, выталкивает соперника с поляны.

Животные в своем поведении руководствуются только влечением. Впрочем, их поведение чаще всего закономерно, с точки зрения целесообразности их упрекнуть ни в чем нельзя. Так, например, многие животные относятся к самкам очень «галантно», особенно в период воспитания потомства. В выборе партнеров поведение животных, как правило, можно признать оптимальным. Борьба самцов за благосклонность самок совершается согласно определенным правилам, и в этой борьбе нет и тени бессмысленной и ненужной жестокости.

Наблюдать за поведением животных весьма увлекательно. Знаете ли вы, например, как сражаются в период гона зубры? Два соперничающих зубра встают на противоположных сторонах поляны, опускают головы и галопом устремляются навстречу друг другу. Со всей силой они сталкиваются лбами. Сила удара такова, что оба, оглушенные, падают и с минуту лежат «без чувств». Кто-то из них первым приходит в сознание и поднимается. И что же? Атакует лежащего и легко решает поединок в свою пользу? Ничего подобного! Он медленно и величаво возвращается на свое место на краю поляны и ждет. Ждет, пока соперник придет в себя и займет позицию. Снова наклоняются головы и начинается очередной раунд.

Как видите, звери уделяют половому влечению много внимания, но только во время гона, или течки. Тогда они

почти не едят, не пьют, целиком поглощенные влечением пола.

Когда этот период кончается, они перестают даже интересоваться друг другом, во всяком случае как сексуальными объектами, — перестают копулировать (этот термин означает половое сношение, но употребляется только в отношении животных), просто у них до следующего гона, или течки, эти дела «с плеч долой».

● А как у человека?

У человека нет периодов течки, или гона. И конечно же человек нашей цивилизации точно знает, к чему может привести половое сношение. Правда, ученые выяснили, что были когда-то первобытные люди, которые, вероятно, так же, как животные, не связывали полового сношения с последствиями: беременностью, а потом родами. Они считали, что беременность была результатом проникновения духа предка в голову женщины во время сна. В таком укладе роль мужчины не замечалась, а размножение согласно тогдашним верованиям людей сводилось к контактам женщин с духами.

Но размножение, как вы знаете, с духами не связано. А вот с половым влечением здесь связь нерасторжимая. Человек всю свою жизнь способен к сексуальному партнерству. Он реагирует сексуальным напряжением на рассказ эротического содержания, обнаженное тело или другие стимулы. Обычно в такой ситуации разрядка наступает в результате полового акта (как это происходит, вы уже знаете, об этом я рассказал во II разделе). Во время полового акта нарастают возбуждение и чувство наслаждения, вплоть до кульминационного момента, то есть оргазма. В этот момент у мужчины наступает семяизвержение. Это высшая степень удовлетворения. То же происходит и с женщиной, хотя ее ощущения по характеру несколько иные. После оргазма наступает чувство разрядки. До этого вопрос секса был важнейшим и то, что происходило, поглощало все внимание. Потом наступает ослабление сексуального интереса. Обоим партнерам хорошо и приятно, их охватывает чувство успокоенности, а часто и сон. Это ощущение блаженства и разрядки физического и эмоционального напряжения.

В то же время вопросы пола никогда не волнуют человека настолько, чтобы он не мог заниматься другими делами. Влюбленный может потерять аппетит, однако не перестанет принимать пищу...

● у человека сексуальное влечение связано с чувством любви

Действия человека, когда он влюблен, принципиально другие, но порой есть и сходство с поведением животных. Человек способен «токовать» (почти как глухарь), хотя это происходит и выглядит совершенно иначе. Человек хочет, чтобы на него обратили внимание, чтобы его заметила обожаемая особа, он хочет выглядеть самым красивым и сильным (мужчина) и оказаться лучше других (женщина). Он не затевает (как правило) драк подобно оленям, но хочет услужить любимой, сделать ей что-то приятное, добиться ее расположения. Во имя любви человек способен на жертвы, художник — творит, поэт — пишет стихи. Для любимого человек готов сделать все!

Любовь является движущей силой многих человеческих поступков. Насколько же наша жизнь была бы беднее, если бы мы не любили и не совершали столько прекрасных поступков именно ради любви!

Проблема лишь в том, что у человека нет таких периодов, когда вопросы пола были бы ему совершенно безразличны. Разве что в раннем детстве и в глубокой старости.

Но что было бы, если бы человек все время занимался только вопросами пола? Любовь и секс — прекрасны, без них жизнь была бы серой и скучной, но человек не может заниматься только этим. И, поскольку он свободен от биологического регулирования, человек должен сексуальное поведение подчинять разуму, сознанию.

● Чтобы избежать конфликтов

Сексуальное влечение у человека значительно сложнее, нежели у животных. Кроме того, глубока зависимость человека от окружения, от других людей. Человек не только подчиняется биологическим импульсам (как, например, животные в период гона), но и формируется условиями, в которых развивается и живет. Его отношения к жизни формируют также другие люди, и это называется воспитанием.

Результаты воспитания бывают разными — иногда лучше, иногда хуже, так как человек все же имеет волю, возможность выбора. Он или принимает нормы, моральные, нравственные и юридические, рекомендуемые ему обществом, или же не принимает их.

Если бы не было нравственно-правового регулирования, сексуальная жизнь людей стала бы невыносимой. Сексуальное поведение человека должно контролироваться прежде всего для блага более слабых, то есть женщин и детей, а также во имя существования всего рода человеческого.

И этим правилам поведения человек должен подчиняться. Но это должно быть его сознательным решением, осознанным выбором.

Когда возникает явный конфликт между влечением и нравственным обычаем, человек может заболеть неврозом. Несчастлив и тот, кто хочет удовлетворить свое влечение способом, не одобряемым обществом, так как следствием является ощущение вины, человек стыдится своего поведения, презирает сам себя.

Возьмем пример. Онанизм (о котором я писал во II разделе) когда-то осуждался и даже считался греховным. Подростков, которые онанировали, пугали драматическими последствиями, стыдили. Находились лекари, пытавшиеся их «лечить». Но ведь мальчики и девочки в период созревания подчинены сильному половому влечению. Так было всегда, так будет и дальше. Многие из них, занимаясь онанизмом, жили в состоянии внутреннего конфликта, испытывая чувство стыда, а порой и страха. Они не могли, не умели перебороть себя и каждый раз впадали в отчаяние, презирали себя, обещали себе, что покончат с этим. Но когда сексуальное напряжение нарастало, подчинялись ему. И снова переживали то же самое.

Конечно, для некоторых подростков это было поводом для борьбы с самим собою и выработки сильной воли. Сегодня это не модно, говорится об этом редко, но когда-то было иначе. Мальчики и девочки в период созревания очень хотели быть сильными физически, а главное, хотели владеть собой. Не всегда это было легко, но ведь только трудная победа дает удовлетворение и ей можно гордиться. Те же подростки, которым не удавалось побороть себя, делились на две группы. Одни терпели поражение в борьбе со своим влечением, но не переживали из-за этого, приходя к выводу, что воздержание для них слишком трудно. При этом отбрасывали угрызения совести, не впадали в комплексы, не принимали это близко к сердцу. Онанировали, разряжая свое напряжение, получали от этого удовольствие, и им было хорошо. Другая группа — те, кто, как я упоминал, реа-

трывали на конфликт
очень болезненно, иногда
(к счастью, исключите
моубийства. Это уже
Может быть, этот
что компромисс межд
логически обусловлен
не простое. И здесь
ром человек называе
чтобы принимать пр
знать, в том числе о
человека, о законах
Иначе, блуждая на
сияков. А это глупо
Кстати, ведь зате
лодые меньше совер

● Сексуальное пов

Теперь займемся
ния у человека. Ка
сти его проявления
(мужчин).

Будем говорить
альном поведении,
жущих сил поведе
ние и нравственно
да зачастую это п
Половое влече
сти половых горм
моны в кровь на
период детства эт
созревания выде
половые органы
вают воздействие
ные изменения.
А теперь расска
дится сталкиват

● Сначала пог

Итак, как в
ловые органы
новятся весьма
ется в частых
ными причина
на физические

гировали на конфликт влечения и нравственных обычаев очень болезненно, иногда впадали в отчаяние, а бывало (к счастью, исключительно редко) даже доходили до самоубийства. Это уже совсем бессмысленно!

Может быть, этот эпизод жизни подростков убедит, что компромисс между влечением (то есть тем, что биологически обусловлено) и требованиями общества дело не простое. И здесь есть над чем подумать. Ведь недаром человек называется существом разумным! Конечно, чтобы принимать правильные решения, нужно многое знать, в том числе о сексуальном влечении, о биологии человека, о законах природы. И лучше рано, чем поздно. Иначе, блуждая на ощупь, можно набить себе немало синяков. А это глупо.

Кстати, ведь затем и написана эта книга, чтобы молодые меньше совершали ошибок.

● Сексуальное поведение человека

Теперь займемся проявлениями сексуального влечения у человека. Как оно развивается, каковы особенности его проявления у девочек (женщин) и мальчиков (мужчин).

Будем говорить уже не о влечении, а скорее о сексуальном поведении, ибо влечение — только одна из движущих сил поведения. Другой силой являются воспитание и нравственность. Нельзя разделять этих проблем, да зачастую это просто невозможно.

Половое влечение в основном зависит от деятельности половых гормонов. Половые железы выделяют гормоны в кровь на протяжении всей жизни человека, но в период детства это количество очень невелико. В период созревания выделение этих гормонов увеличивается и половые органы начинают развиваться. Гормоны оказывают воздействие также на психику, вызывая определенные изменения. Но об этом мы поговорим чуть дальше. А теперь расскажем о том, с какими трудностями приходится сталкиваться подросткам в период созревания.

● Сначала поговорим о мальчиках

Итак, как вы уже знаете, под влиянием гормонов половые органы в период созревания увеличиваются и становятся весьма возбудимыми. У мальчиков это проявляется в частых эрекциях. Такие эрекции вызываются разными причинами, которые в общем можно подразделить на физические и психические. Так, каждое прикосновение,

тесная одежда, купание в холодной или очень теплой воде, лежание на нагретом солнцем песке и тому подобные обстоятельства могут привести к эрекции полового члена. У многих мальчиков бывают эрекции во время сна и при пробуждении утром.

Влияние психических факторов носит гораздо более сложный характер. На мальчиков и юношей возбуждающе действует, например, вид обнаженной женщины, а иногда их фотографии, рисунки. Возбуждают рассказы эротического содержания, кинофильмы, а иногда даже музыкальные мелодии, звуки, воображаемые сцены и т. д.

В период созревания возбудимость столь велика, что мальчики реагируют эрекциями в ситуациях, имеющих с сексом мало общего. Эрекция может наступить под влиянием сильных эмоций — радости или печали, во время занятий спортом, выполнения гимнастических упражнений.

Как видите, мальчики находятся в состоянии сильного возбуждения, как бы в состоянии постоянной сексуальной готовности. Реакции, которые должны быть ответом только на определенные сексуальные стимулы, у мальчиков возникают «непонятно почему», собственно говоря, без всякого повода.

Подобная возбудимость длится недолго. Уже через несколько лет ее интенсивность слабеет. Через некоторое время только определенные, специфические эротические стимулы вызывают эрекцию.

Разумеется, у столь возбудимых мальчиков хлопот с этим делом много. Как вы знаете, созревание — явление индивидуальное, и календарный возраст еще ни о чем не говорит. Бывает так, что описанные выше проблемы заботят уже 12-летних мальчиков (правда, довольно редко), а бывает — проявляются лишь в 16-летнем возрасте.

Важно также знать и о том, что интенсивность полового влечения у разных людей неодинакова. Одни мальчики имеют с половым влечением много хлопот, и у них постоянно возникают эрекции, а если они не онанируют, то у них бывают частые поллюции. Другие проходят этот период без особых хлопот. И одни, и другие совершенно нормальны и отличаются лишь интенсивностью полового влечения. И так будет в течение всей жизни. Для некоторых мужчин потребность в сексуальном контакте очень велика, и это занимает их внимание почти ежедневно. Для остальных — это не столь уж важно и

необходимо, что позволяет им больше времени уделять другим делам.

● А как обстоит дело с половым влечением у женщин и девушек?

Сексуальное влечение у женщин выражено не так сильно, как у мужчин. Кроме того, наиболее сексуально чувствительные места женщин — клитор, область входа во влагалище и само влагалище — надежно укрыты. Насыщенность нервными окончаниями и возбудимость этих областей также значительно меньше, чем у мужчин. Такой эротизации интересов, какую переживают мальчики, девочки вообще не испытывают.

Эротические впечатления девочек совсем иные. Они, правда, проявляют интерес к мальчикам и мужчинам, но для них важнее всего чувства, эмоции. Девочки идеализируют избранников, их любовь более возвышенна, часто поэтична и чиста.

Девушка в период созревания находится в особенно трудном положении: ее организм развивается или даже уже созрел, значительно опережая сознание. Биологическая функция женщины — рождение ребенка. Организм ждет материнства. И девушка все чаще начинает мечтать о собственном доме, муже, ребенке. Это весьма навязчивые мысли. И если девочкам, обладающим разнообразными интересами, удастся отодвинуть эти мысли в сторону, они тем самым как бы входят в противоречие с природой.

Разумеется, встречаются и такие девочки, у которых подход к вопросам секса такой же, как у мальчиков. Они ищут встреч с мальчиками, стремятся к объятиям, поцелуям, петтингу* и нередко очень рано вступают в половые отношения. Для молодого, неокрепшего организма в период интенсивного развития — это огромная нагрузка, усугубляемая сильными психическими переживаниями. Такая ситуация влечет за собой определенные психологические последствия.

● Подростки имеют полное право знать

Подростки часто концентрируют свое внимание на вопросах секса. В их разговорах они занимают много

* Петтинг — английское слово, название сексуальных контактов, заключающихся во взаимных ласках, ведущих к оргазму, но без полового акта.

места. У мальчиков это связано с интересом к женщинам, строению их тела и их поведению. Как правило, мальчики плохо ориентируются в этих вопросах, но хотели бы знать больше. К сожалению, источников для пополнения знаний в этой области не так уж много. Литературы мало, а та, что есть, преимущественно написана для специалистов или взрослых, к тому же языком не очень понятным. В книгах и журналах также скорее обсуждаются проблемы взрослых людей, а не подростков.

Хорошо читать то, что предназначено для твоего возраста. И не потому, что существуют запретные темы или какие-то тайны. Наоборот, например, в этой книге я пишу столь много и о таких взрослых и трудных вещах, что можете не сомневаться: это не тайны. Но будет лучше, если молодые читатели сначала узнают то, что касается проблем, возникающих в их возрасте, и что изложено понятным для них языком. Поскольку трудности, с которыми сталкиваются подростки, заключаются во многом в незнании терминологии. Если кто-то хочет, может читать сугубо научную литературу, только это будет работа трудная, а может, и скучная.

Впрочем, с научной терминологией половой сферы недостаточно знакомы и многие взрослые. Поэтому не удивительно, что подростки употребляют жаргонные, «уличные» выражения, повсеместно считающиеся некультурными, вульгарными. Разумеется, все относительно, условно. Но факт, что язык, которым оперируют подростки, а нередко и взрослые, не относится к изысканно вежливому. Может, все же стоит освоить принятую в культурном обществе терминологию?

● Что такое порнография?

Заинтересованность вопросами пола проявляется у подростков в стремлении познать обнаженное человеческое тело. Прежде всего речь идет о наготы женщины. В нашем обществе люди не ходят обнаженными, даже на пляжах это бывает редко. Человеческое тело может быть и часто бывает исключительно красивым. И подтверждением этому являются великолепнейшие произведения искусства. И если кто-то смотрит на наготу именно так, то в этом нет ничего плохого.

Но мальчики хотят знать, не только как выглядит женщина, но и как устроены женские половые органы, как осуществляются половые контакты. Ищут такую ин-

формацию. И при этом часто наталкиваются на порнографию.

Под порнографией подразумевают вульгарно-натуралистическое, непристойное изображение половой жизни на рисунках, снимках, в текстах и т. д., которое имеет целью вызвать у человека сексуальное возбуждение. Не каждая нагота является порнографией. Думаю, что этот термин должен быть отнесен к произведениям, лишенным художественной ценности. Великие художники и скульпторы, начиная с древних греков, изображали обнаженное человеческое тело. И это были прекрасные произведения искусства! Не думаю, чтобы великие мастера прошлого творили с целью вызвать сексуальное возбуждение у зрителей. Однако не сомневаюсь, что подростки, соприкасаясь с этими творениями, испытывают не только эстетическое удовольствие, наверняка не один из них возбуждается сексуально. Значит, все же — порнография? Нет! Считаю, что этим термином следует определять фотоснимки и рисунки, демонстрирующие сближение обнаженных половых органов, неэстетичные и вызывающие позы и позиции. Такие снимки и рисунки делают только для того, чтобы сексуально возбудить человека. Порнография — это целый бизнес, приносящий производителям колоссальный доход.

Вреден ли контакт с такими «произведениями»? Не знаю, не вполне убежден, мнения ученых по этому вопросу расходятся. Все зависит от ряда обстоятельств. Во-первых, разве это единственный источник информации и знания? Ведь если какой-то мальчик знает тело женщины только по порнографической продукции, то у него может сложиться о нем извращенное представление. Обнаженная женщина на самом деле выглядит значительно привлекательнее, нежели на порнографических снимках! Дальше — важно содержание подобных снимков. На некоторых изображены различного рода сексуальные извращения. Такие образы могут сформировать у молодых людей неправильные, патологические сексуальные склонности. Даже если такого рода «отклонения» встречаются не очень часто, лучше их избегать. Если же вы хотите познать красоту нагого тела, обратитесь к альбомам, художественным снимкам, репродукциям картин и скульптур.

Чтобы закончить проблему порнографии, следует еще сказать, что во многих странах изготовление, распространение или рекламирование порнографии, а также тор-

говля или хранение ее с целью продажи или распространения запрещены законом.

● Это совершенно естественно

Заинтересованность сексом является у созревающих мальчиков вполне нормальным процессом и не связана с какой-либо патологией или «извращением». Эта заинтересованность не ограничивается, однако, разговорами, анекдотами и поисками информации или иллюстраций. Мальчики интересуются также девочками и с огромным интересом следят за их созреванием и происходящими у них в связи с этим изменениями. И опять в этом нет ничего ненормального и плохого, но при одном условии: нельзя относиться к девочкам по-хамски и доставлять им неприятности. Некоторые мальчики подсматривают за девочками, трогают их, ощупывают груди, задирают им юбки и т. д. Конечно, так поступают далеко не все. Но, стыдно сказать, бывают и такие, которые подглядывают за девочками и женщинами сквозь дыры, щели в туалетах. Есть действия, во время которых человек выглядит попросту неэстетично. К таким действиям относятся и физиологические отправления, то есть все то, для чего служат туалеты и ванны. Наверное, вы согласитесь со мной, что изучение женщины в таких условиях унижительно для мальчиков. Кроме того, это нечестно и непорочно, поскольку женщина, за которой подсматривают, не знает об этом и попросту беззащитна перед нарушением ее интимности. Не похоже ли это на воровство?

Не знаю, часто ли это бывает. Думаю, что редко, так как уровень сексуальной культуры повышается. Но если наши замечания касаются кого-то из вас, моих читателей, то очень прошу вас: обдумайте и проанализируйте свое поведение!

У. Как изменяется поведение мальчиков в процессе созревания

В период созревания психологически. По- они не сразу становятся — это как бы тр

Вы уже знаете внешнего вида, фу- комились с измене- мены зависят от де- половых гормонов, наступает быстрое мозга, и именно э

Если бы вы хо- сами, наблюдая з- изменения эти пр- их не заметить ил- да об этом читае

● Взаимоотноше

В начальной две группы дете- группы мало что кой-то мальчик классов. Однако

Психические м- ше, нежели у м- ют как бы пер- к ребятам, пер- ми. Правда, вз- вчают на про- но одинаково В это врем

V. Как изменяется поведение мальчиков и девочек в процессе созревания?

В период созревания подростки очень сильно изменяются психологически. Попросту становятся иными. Конечно, они не сразу становятся взрослыми. Период созревания — это как бы тренировка, подготовка к жизни взрослых.

Вы уже знаете об изменениях, которые касаются внешнего вида, функций организма, а главное — познакомились с изменениями в половой сфере. Все эти перемены зависят от действия разных гормонов, в том числе половых гормонов, о которых я уже писал. Кроме того, наступает быстрое созревание центра нервной системы — мозга, и именно это является биологической основой перемен.

Если бы вы хорошенько подумали, то поняли бы это сами, наблюдая за собой и своими товарищами. Однако изменения эти происходят довольно медленно, и можно их не заметить или не обратить на них внимания. А когда об этом читаешь, то все становится ясно и понятно.

● Взаимоотношения подростков

В начальной школе живут, можно сказать, бок о бок две группы детей. Это — мальчики и девочки. Обе эти группы мало что объединяет. Конечно, бывает, что какой-то мальчик «водится» с одной из девочек младших классов. Однако правилом является скорее неприязненное отношение между обеими группами.

Психические изменения у девочек происходят раньше, нежели у мальчиков. Поэтому они первыми начинают как бы пересматривать свое негативное отношение к ребятам, первыми начинают интересоваться мальчиками. Правда, взаимности они не встречают, мальчики отвечают на проявления их интереса хотя и по-разному, но одинаково плохо, иногда даже очень грубо.

В это время «девчонка» — это для мальчишки чаще

всего синоним всего плохого и недостойного. И ничего удивительного — ведь редко кто из девочек обладает теми качествами, которые мальчики ценят: силой, выдержкой или, скажем, умеет свистеть. Интересы девочек, их проблемы и игры мальчикам не подходят. Даже если девочки становятся предметом заинтересованности мальчиков, то обычно как объекты проделок и шуток, преимущественно малоостроумных и неприятных. В отношении своих соучениц мальчики бывают очень злыми, иногда даже жестокими. Где уж тут говорить о рыцарском отношении!

Что-то ныне мы слишком огрубели и забыли о добрых традициях и обычаях. Отвратителен вид упитанного здоровяка, «молодого бычка», который отталкивая женщину, первым плюхается на свободное место в автобусе или метро с довольной миной победителя! Впрочем, это уже об этике, а не о взаимоотношениях подростков.

Я как-то спросил одну из девочек, почему она терпит и прощает глупые шутки и проделки мальчишек. Она ответила мне очень мудро, по-философски: «Такие уж они есть. Они не злые, просто в них еще много детского. Но это пройдет! Нужно только переждать. А я их, несмотря на все, люблю, люблю то, чем они занимаются, люблю их проделки и приключения».

Это прекрасная позиция. И многие девочки именно так расценивают неприязнь мальчиков и их порой хамские выходки. Девочки понимают, что эта неприязнь скорее следствие беспомощности и неумения правильно себя вести со сверстниками.

● Первая любовь — любовь платоническая

Постепенно в круг интересов как отдельных мальчиков, так и их групп вовлекаются девочки. И это уже вторая фаза взаимоотношений. Мальчики начинают интересоваться девочками, но стыдятся этого. Среди сверстников такая «слабина» непопулярна, чуть ли не запретна. Поэтому обычно тщательно скрывается. Если приятели заметят подобную «слабость», то виновника берут на «зуб» и стараются осмеять. Но через некоторое время приятели обязательно последуют его примеру. Вспоминается один мой знакомый мальчик, влюбившийся в девочку и ежедневно поджидавший ее у школы после окончания уроков. Как вы думаете, что он делал, когда его избранница выходила из дверей школы? Он брел за ней в нескольких шагах и не смел ни подойти к ней, ни за-

говорить. Другой ходил рядом с любимой, держа ее за два пальца и смотрел прямо перед собой томным взглядом.

В этом возрасте мальчики очень внимательны к своим избранницам: носят их портфели до дома, делятся с ними своими сокровищами и даже иногда делают за них уроки. Я знавал одного, который всегда писал два домашних сочинения, а потом лучшее из них отдавал подруге.

Эти первые проявления любви, влюбленности — прекрасны! Робость и застенчивость, отличающие первые шаги любви, вполне естественны.

Первая любовь иногда, как эпидемия, может овладеть всем классом. Объектом коллективного обожания может быть одна девочка. И что любопытно, мальчики не ревнуют друг к другу и вовсе не требуют любви к себе. Эта девочка становится постоянной темой их разговоров, все мальчики наперебой ухаживают за ней. Через какое-то время начинает выкристаллизовываться обычное человеческое чувство — ревность и желание, чтобы девочка именно ему отдавала предпочтение перед другими, чтобы его выбрала, чтобы только от него принимала услуги и знаки внимания.

О любви этого периода мы говорим, что это любовь платоническая. Определение это связано с личностью древнегреческого философа Платона, пропагандировавшего любовь чистую, то есть без сексуальных контактов. Со временем любовь становится менее платонической, мальчик, а несколько позже и девочка начинают ощущать то, что называется половым влечением.

● Развитие человека — исключительно индивидуально

Я уже писал, что люди созревают в разном возрасте. Это касается и сексуального развития. Один начинает «бегать» за девочками раньше, другой — позже.

Мальчики, созревающие позже, обычно чувствуют себя плохо. И их можно понять. Одни уже выглядят как взрослые, у них появились усики, говорят они мужским, взрослым голосом. Другие же еще малы ростом, лицо и тело — детские. И у них возникают сомнения, не больны ли они, не останутся ли такими на всю жизнь. Это, разумеется, глупость. Со временем все становится на свои места. Но этот период для подростка очень сложный. Если у него не получается стать первым на футбольном поле или в музыке, подросток стремится выделиться чем-то

иным. Дерзко и грубо ведет себя с преподавателями и родителями. Порой же, наоборот, такие подростки сами подвергаются насмешкам и даже издевательствам.

Иногда на старших курсах техникума или даже в высшем учебном заведении встречается мальчик, который еще не влюблялся или любил, но платонически и не приближался к своей любимой.

Более опытные товарищи так досаждают ему, что он, желая доказать свою мужественность, вступает в половой контакт с первой подвернувшейся женщиной сомнительного поведения. Такая рискованная «экспедиция» может закончиться венерическим заболеванием. А какой психический вред она может нанести!

Ну и что из этого следует? Только то, что нужно оставить друг друга в покое, не приставать к тем, кто несколько отличается от большинства ровесников.

● Что со мной происходит!

Иногда подростки задают такие вопросы: «Не пойму, что со мной происходит? То ни с того ни с сего прихожу в хорошее настроение, беспричинно смеюсь, хохочу, меня распирает радость. То вдруг, также без причины, меня охватывает тревога и хочется плакать. Что это? То хвалю себя, то ругаю, в голове какая-то путаница».

Такое психологическое состояние для девочек и мальчиков весьма характерно именно в период созревания. Изменчивость настроения, психическая неустойчивость — явление очень частое. Подростка в этот период легко рассмешить чем попало и так же легко привести в подавленное настроение. Психическая неустойчивость скорее всего связана с гормональной деятельностью организма, хотя мы не знаем до конца механизма этого явления.

Однажды ко мне обратился мальчик с просьбой дать ему какое-нибудь лекарство, так как у него странное недомогание: в самый неподходящий момент он вдруг начинает хохотать. И вовсе ему смеяться не хочется, да и не с чего, но сдержаться не может. И люди смотрят на него как на глупого, да он и сам на себя злится, дает слово, что смеяться не будет, но все повторяется.

Нет от этого лекарства — ни в таблетках, ни в каплях. Но и нет ничего страшного. Необходимо лишь помнить, что как настроение телячьей радости, так и приступы отчаянной хандры бывают не только у тебя, но и у твоих ровесников. И сделать из этого соответствующую

щие выводы: нельзя издеваться над весельчаком, хотя он действительно может раздражать; не стоит дразнить того, кого мучает хандра.

● В чем секрет сосуществования?

Здесь мы подошли к сути межличностных отношений. Во взаимных контактах людей с разными взглядами на жизнь главное — личная культура. Все, что происходит между людьми, зависит от их личной культуры.

Терпимость — вот основа сосуществования. Мне, например, нравятся картины Пикассо, кому-то другому — коврик с вышитой красной розой. Ну и что из этого? Пусть вешает на стену свой коврик (хотя я могу считать это проявлением дурного вкуса). Я повешу репродукцию с картины Пикассо. Не вламываться же мне в чужую комнату и срывать коврик! Да и зачем? Раз он ему нужен и ему с ним хорошо — пусть висит.

Я знаю группу приятелей, которые придерживаются различных взглядов и мнений. Среди них есть любители рок-музыки и Баха. Есть гуманитарии и заядлые «технари». И все они очень дружны. В туристские походы отправляются вместе, часто встречаются.

Ссорятся ли? Бывает. Дискутируют, спорят? Часто. Но ни один из них не стремится навязать свое мнение другому. Да, дискуссия — это обмен мнениями, попытка убедить товарища, познание его способа мышления. Но зачем же в человеке видеть врага только потому, что у него другие взгляды?

Личная культура и терпимость — необходимые элементы в отношениях между людьми, а следовательно, и в отношениях между подростками и старшим поколением.

● Неизбежен ли конфликт поколений Как можно его избежать?

Человека формируют условия, в которых он воспитывается. Мы говорим, что это его среда. От среды в значительной степени зависит, как человек мыслит, как ведет себя в различных ситуациях. Условия жизни постоянно изменяются. Это не может не отражаться на психике и на позициях людей, не может не усугублять различий между поколениями. Люди разных поколений по-разному мыслят, одни и те же факты воспринимают неодинаково, разным бывает и эмоциональное отношение к одним и тем же явлениям.

Трудность также заключается в отсутствии у молодого человека опыта, в его несдержанности. Подросток нетерпелив, он все, что видит вокруг, хочет переделать по-своему. Хочет изменить мир немедленно. Эта бескомпромиссность — прекрасная черта молодости, но она явно затрудняет взаимопонимание и сосуществование поколений. Разве что человек отдает себе отчет в сути затруднений, и это несколько облегчает их преодоление.

Обязательно ли должны быть конфликты? Хотя это — явление и частое, есть и другие примеры. Знаю молодых людей, которые, сохраняя присущие молодости привычки и образ мыслей, сумели установить хорошие отношения со своими родителями и преподавателями. Разумеется, многое зависит от взрослых. Известно, что и взрослые по отношению к подросткам могут быть бескомпромиссными и нетерпимыми. Однако не следует забывать, что положение старшего поколения гораздо сложнее. Посудите сами. Ранее послушный, милый и вежливый ребенок вдруг становится строптивым и слишком самостоятельным. А ведь человек привыкает к каким-то конкретным отношениям, и внезапные изменения воспринимаются с трудом. Возможно, имеет значение и то, что эти изменения напоминают людям, что они стареют.

Я знал семью, в которой сыновья и дочь очень тепло относились к родителям. Это удивляло меня тем более, что родители были уже пожилые и, видимо, совсем не принимали современных нравов. Помню, что их дети не стыдились (в отличие от своих сверстников) нежно прощаться с родителями, отправляясь в летний лагерь, без напоминания со стороны вожатого писали им письма. Мне-то лично часто приходилось получать телеграммы от родителей: «Что с ребенком? Прошу сообщить немедленно!»

Недавно пришла ко мне мать одного мальчика, который собирался поехать в лагерь, где я должен был работать, и спросила, как ей поступить. Она хотела бы навестить сына в лагере, но он категорически запретил ей это. Сказал, что если мать приедет в лагерь, то он от стыда (!) убежит в лес и не сможет показаться на глаза приятелям. Что мне было делать? Я торжественно, при всех ребятах, сам лично попросил мать приехать к нам в лагерь в гости.

Суровость и грубоватость подростков по отношению к родителям является не чем иным, как позой. В сущности, они привязаны к родителям. Только молодежи кажется,

что проявление
Особенно это ка
ние нежности дел
человека, у котор
говорит басом. Е
ток мужества. Е
быть естественн

• Изменяется

Важной черт
роствок к окру
более критичны
в то время как
во всем сомне
лично. Более то
ражается в отр
период созреван
водить вне дом
расширяется. У
ставляет подро
вие, которое пр
в родной дом

Что является
и интерес к о
тельность пол
ченческой лит
иногда это ок
и в погоне за
добиться до

Эпидемии
весной. Это
Желание

ственное стр
ются на род
ются, прежд
очагу!

Иначе д
разумные п
жажда при
Мексикку и
прекрасны
сипедные
любой ра
города ил
У мал

что проявление теплых чувств унижает их достоинство. Особенно это касается мальчиков, считающих проявление нежности делом «не мужским» и не подходящим для человека, у которого уже пробиваются усики и который говорит басом. Но эта поза скорее доказывает недостаток мужества. Если бы молодым людям чаще удавалось быть естественными, то и конфликтов было бы меньше.

● **Изменяется отношение к окружающему миру**

Важной чертой является изменение отношения подростков к окружению и окружающим, они становятся более критичными. Малолетние дети обычно верят всему, в то время как мальчики и девочки в период созревания во всем сомневаются. Во всем они хотели бы убедиться лично. Более того, критический настрой подростков выражается в отрицании всего, что происходит вокруг. В период созревания ребята хотят все больше времени проводить вне дома, и область их «исследований» все более расширяется. Жажда познания мира иногда даже заставляет подростков предпринимать далекое путешествие, которое практически всегда кончается возвращением в родной дом в сопровождении милиционера.

Что является причиной таких побегов? Любопытство и интерес к окружающему миру. Чаще всего любознательность полностью удовлетворяется чтением приключенческой литературы и играми поблизости от дома. Но иногда это оказывается слишком слабым переживанием, и в погоне за приключениями молодой человек стремится добраться до заморских краев.

Эпидемии подобных путешествий обычно случаются весной. Это и понятно — погода благоприятствует.

Желание познать мир само по себе неплохо. Это естественное стремление. Только подобные побеги отражаются на родителях. Как они переволнуются и исстрадаются, прежде чем блудный сын вернется к родному очагу!

Иначе делают, может, менее романтичные, но более разумные подростки. Когда ими овладевает сильная жажда приключений, они путешествуют. Конечно, не в Мексику или в Бразилию. Но и в родной стране есть прекрасные места — города, горы, реки и озера. А велосипедные маршруты, походы на лодках? Уверяю, что любой район в радиусе 15—20 километров от вашего города или села может оказаться очень интересным.

У мальчиков и девочек в период созревания потреб-

ность в общении усиливается. Именно в этот период обычно завязываются прочные дружеские отношения. У мальчиков появляются закадычные приятели, у девочек — «настоящие» подруги, с которыми они делятся своими мечтами и переживаниями, доверяют им свои тайны. Такая юношеская дружба иногда проходит через всю жизнь и оказывается самой прочной.

Должен вам сказать, что мне приходилось сталкиваться со многими подростками в период их созревания. Были они разными, и наблюдать их было очень интересно. Я заметил, что процессы, о которых я писал, проходят индивидуально. Встречались такие подростки, с которыми были одни хлопоты, они казались невыносимыми. И им было плохо, и людям из их окружения тоже нелегко.

Бывали и такие подростки, у которых эти же процессы проходили спокойнее, гармоничнее. Без конфликтов.

Я часто задумываюсь: почему так происходит? Откуда возникает такое различие? И не могу ответить. Может быть, различия не так уж случайны и стихийны? Может быть, некоторые подростки, понимая, что с ними происходит, умели лучше управлять собой и своим поведением? Может, все же что-то зависит и от самих подростков и стоит об этом подумать? А может, и сделать кое-что?

VI. Ложные пути молодости

Сексуальная жизнь человека может и должна быть источником счастья. Но так бывает не всегда.

Есть люди, для которых их сексуальная жизнь состоит из забот и страданий, а зачастую — является источником несчастий и конфликтов с окружающими. Иногда она бывает причиной конфликтов с законом, и дело кончается тюрьмой.

Почему так бывает и как это случается?

● Когда любовь является источником страданий?

Если кто-то полюбил без взаимности и без надежды на взаимность, это ситуация неприятная. Представьте себе, насколько должна быть несчастна девушка, влюбленная в знаменитого киноактера, с которым никогда не встречалась, ни разу не разговаривала и вообще не имеет никаких шансов на такой разговор. Ведь дело безнадежное.

Мы, взрослые, говорим молодым, что это не трагедия, что любовь проходит. Но влюбленному в это поверить невозможно!

Гораздо хуже бывает людям с сексуальными отклонениями. Такие склонности, или отклонения, называются сексуальными девиациями, а такие люди — девиантами. Раньше использовались иные определения, например, говорилось о половых извращениях.

Но сначала немного терминов — названий для усвоения.

Наиболее частой формой половых контактов, формой соответствующей их биологической цели является контакт мужчины с женщиной. Он называется гетеросексуальным. И это — нормально. Но и в гетеросексуальном укладе могут быть девиантные склонности. Например, сексуальное влечение к детям называется педофилией. Осуществление каких-либо сексуальных контактов с ли-

цами, не достигшими половой зрелости, запрещено и преследуется законом.

Самой опасной формой ненормального полового сношения, несомненно, является садизм. заключается он в том, что партнер — чаще всего мужчина — испытывает особое удовольствие, когда причиняет боль другому. Мужая (иногда даже доходит до убийства), виновник ощущает сексуальное возбуждение, переживает оргазм.

Противоположностью садизма является мазохизм, заключающийся в склонности терпеть физическую боль. Такие особы (на сей раз чаще женщины) переживают сексуальное удовлетворение, когда их бьют и истязают.

А теперь поговорим несколько подробнее о некоторых из этих явлений. Цель этих разъяснений двойная, о чем вы сами догадаетесь при чтении.

● «Странные» люди

Их поведение отличается от повсеместно принятых представлений о том, как должны вести себя «нормальные» люди.

Почему я слово «нормальные» написал в кавычках? С этой нормальностью вопрос не так прост. Люди очень разные и ведут себя по-разному. Даже наиболее «нормальные» иногда испытывают желание сделать что-то необычное, глупое или экстравагантное. Если такое поведение является чем-то исключительным, редким, тогда трудно сказать, что человек ненормален. И нам не следует забывать, что понятие «нормально — ненормально» очень относительно.

Иногда в парке, в лифте, в укромном уголке двора можно встретить «странного» человека. Держится он неуверенно, когда к нему приближается кто-то из прохожих, он раскрывает полы своего плаща или пальто и обнажает половой орган, а иногда начинает онанировать. Все дело заключается в том, что он хочет обратить на себя внимание, хочет все это кому-то показать. При этом он испытывает сексуальное возбуждение и получает особое удовлетворение.

Это называется эксгибиционизмом, а такой человек — эксгибиционистом (уф... трудный термин!). Конечно, если кто-то неподготовленный наткнется на такого человека, то испугается. Да и взрослым людям, даже терпимым к человеческим странностям, такие встречи не доставят удовольствия. Эксгибиционисты часто подвергаются преследованиям. Но следует знать, что эти люди попросту

психически больные. Они не агрессивны, ни на кого не нападают, ни к чему не принуждают. Часто они даже хотят лечиться, хотя лечение это не простое и редко бывает эффективным.

Как вести себя в таких случаях? Мальчики и молодые мужчины находятся в лучшем положении, так как эксгибиционисты предпочитают обнажаться перед девочками и взрослыми женщинами. Если встретится эксгибиционист, не следует на него смотреть, надо просто идти своей дорогой, как ни в чем не бывало.

Видимо, вам ясно: я против нездорового интереса к подобным случаям и уж определенно против преследования этих людей.

Другое дело, нужно сделать все, чтобы самому не стать эксгибиционистом, так как это пагубно для всей жизни человека. А как этого избежать, поговорим, обсуждая профилактику сексуального поведения вообще.

К категории «странных» следует отнести также довольно редкое, хотя и встречающееся явление транссексуализма (тоже не легкий термин). Им характеризуют мужчин или женщин, недовольных своим полом и чувствующих себя скорее лицами противоположного пола. Например, мужчина, имеющий нормальное мужское сложение, чувствует себя женщиной. И наоборот. Эти люди враждебно относятся к собственному полу, особенно к своим половым органам. Их мечта — изменить свой пол. Поскольку это невозможно, они переодеваются в одежду, характерную для другого пола, желая хотя бы внешне считаться представителями противоположного пола.

● Сложная проблема гомосексуализма

Гомосексуалисты — это люди, испытывающие половое влечение к лицам своего (а не противоположного) пола и реализующие это влечение.

В проблеме мужского гомосексуализма, или, как его еще называют, мужеложства, много неясности. Не совсем ясно, откуда это берется, возможно, есть несколько тому причин. Так или иначе, следует знать, что гомосексуалистов среди людей довольно много, особенно среди мужчин. По некоторым данным считается, что среди мужчин 2—3 процента — гомосексуалисты. Большинство из них — бисексуальны, то есть в большей или меньшей степени подвержены обаянию обоих полов и в зависимости от обстоятельств могут быть или гомо-, или гетеросексуальными.

Гомосексуалисты часто испытывают сексуальное влечение к мальчикам в период их созревания или к молодым мужчинам. Часто объектом их влечения становятся малолетние дети.

Испытывая влечение к мальчикам, гомосексуалисты стараются разными способами сблизиться с ними. Иногда им достаточно дружелюбного контакта, но обычно они ищут партнеров для осуществления различного рода половых контактов. В большинстве случаев эти контакты заключаются в петтинге — взаимном онанировании партнеров. Однако иногда гомосексуалисты предпринимают попытки полового сношения через задний проход партнера. Такие контакты называют педерастией, а людей, занимающихся этим, — педерастами.

Как я уже сказал, гомосексуалисты часто ищут партнеров среди мальчиков. Плохо, если мальчики об этом не знают. Они могут поддаться каким-то туманным обещаниям, уговорам, а когда дело дойдет до сексуального контакта, переживут неприятный шок. Поэтому нужно знать о подобной возможности, встречающейся довольно часто.

Иногда биологически совершенно нормальный мальчик в период созревания по каким-то причинам предпринимает какие-то действия гомосексуального характера, как бы учится такому поведению. И может случиться, что выработает в себе такой навык (ученые называют это условным рефлексом). И дальнейшее в большой степени зависит от него самого. Ведь если человек к чему-то привыкнет, то может, хотя и с трудом, отвыкнуть.

Во-первых, следует вспомнить, что некоторая увлеченность собственным полом в период созревания является нормальным и вовсе не свидетельствует о гомосексуальных склонностях. В определенном периоде мальчики дружат только между собой и не испытывают к девочкам большой симпатии. Здесь нет ничего общего с гомосексуализмом. Это нормальная переходная фаза развития, естественное проявление созревания. Даже если немного напоминает влюбленность.

Это проходит и оставляет лишь приятное воспоминание, так как дружба двух мальчиков может быть и бывает прекрасной. И пусть никто не приплетает сюда секс!

А если все же не проходит?.. И когда это должно пройти?

Проходит в разном возрасте. Увлечение мужественностью, красотой человеческого тела (в том числе и

мужского) может в какой-то степени остаться, и если это чувство не исключает гетеросексуального влечения, то все в порядке.

А если не так?

Тогда надо посоветоваться с психологом или своим врачом. Если кто-то уже стал гомосексуалистом, то следует начать лечение.

Обо всем этом следует знать уже в подростковом возрасте. Надо сказать также, что гомосексуалисты редко бывают счастливыми людьми. Связи между ними не прочные, семьи и детей у них не бывает, отношение к ним со стороны окружающих и общественности — резко отрицательное.

Гомосексуализм среди женщин встречается гораздо реже. Называется он лесбийской любовью, а таких женщин называют лесбиянками. Их связи более прочны, чем связи мужчин, и у них значительно больше чувственности. Следует признать, что женский сексуализм всегда вызывал меньше протестов, чем мужской.

● Несколько слов о педофилии

Это весьма неприятное явление, заключающееся в ощущении полового влечения к детям. Осуществление физического сближения в таких случаях — каких-то форм ласк, прикосновений и т. п. — карается законом. Люди с таким типом девиации вызывают к себе резкую враждебность со стороны общественности, и жизнь их полна конфликтов. Разумеется, не является педофилом мальчик, интересующийся девочками своего возраста или даже моложе. Но если такая склонность укрепитя, это будет уже хуже. Бывает так, что он растет, а объекты его увлечения остаются прежними. Этого следует избегать, и тот, кто понимает опасность, многое может сделать сам — просто надо себя контролировать. А если это слишком трудно, нужно пойти к психологу или к своему врачу.

● Как избежать девиаций?

Большинство сексуальных отклонений, называемых девиациями, зарождаются именно в молодости, часто в период созревания.

Прежде всего нужно об этом знать. И это первая цель, ради которой я обо всем этом пишу. Когда человек знает, он многого может избежать. Знать — важно, но еще важнее — разумно поступать. Зная различные про-

явления девиаций, следует избегать обстоятельств, которые могут закреплять такие склонности, их нужно искоренять в зародыше.

В период созревания мальчики часто занимаются онанизмом. Можно сказать, что это явление относительно нормальное. Но мальчики иногда дополняют механические действия различного рода фантазиями, воображаемыми сценами и т. п. Если содержание этих фантазий не вполне нормально, следует избегать желания реализовать свои фантазии. Это опасно, но еще может быть подчинено вашему контролю и преодолено.

Не следует прибегать к формам сексуальной активности, которые могут привести к неправильным навыкам. Вообще, особенно в период созревания, в период вступления в сексуальную жизнь следует быть осторожным и разборчивым. Хотя в юные годы ох как трудно принимать разумные решения! А может, лучше подождать?

То, о чем я писал выше, касается так называемых патологических, или девиантных, форм сексуальной активности. Но не только такие девиантные формы поведения нас беспокоят. Может быть и так, что люди придерживаются вполне нормальных форм сексуальной жизни, то есть гетеросексуальных контактов, и все же их поведение вызывает беспокойство и возражения.

● Не всегда и не все молодые люди правильно относятся к вопросам секса

Любовь, секс и эротика — вопросы серьезные. Я уже неоднократно говорил, что сексуальная жизнь может и должна быть источником человеческого счастья. Должна быть чем-то обогащающим, красивым. Человеческие страсти различны. Думаю, правы те, кто утверждает, что, если половому акту сопутствует чувство любви, он и прекраснее, и полнее. Люди, которые умеют любить, которые любят, испытывают гораздо большее удовлетворение, а если еще и их любят, то уж определенно достигают вершины счастья.

Но есть люди, которые поддерживают сексуальные отношения без эмоционального влечения. Есть такие, кто в сексуальных контактах ищет только разрядки полового напряжения, удовлетворения любопытства. Есть и такие, которые используют любой случай и «занимаются любовью» с кем попало, где попало и как попало...

«Древнейшей профессией мира» называют занятие проституцией. О проституции мы говорим тогда, когда

кто-то идет на
дохода, матери
«профессия» су
цивилизации н
бесспорно, бы
лугами прости
Ложными

контакты —
эмоционально
признающие
неров как пер
лись к часты
проституткам
их наивность
назвать сексу
Сексуальн
ся моральны
регулируется
Последние н
подлости или

● Заразные

Когда-то,
ворили о ве

* Согласно
нием свободы
ки следующие
заражение
о наличии у н
незаконно
изнасилов
ческого насил
ния потерпев
или особо оп
шеннолетней,
понуужден
удовлетворен
шении котор
висимой;
половое
те же дейст
в извращенн
разврат
половое
ложество, со
или в отно
висимого п
(Текст
(Прим. ред

кто-то идет на сексуальный контакт в целях получения дохода, материальной выгоды. Примечательно, что эта «профессия» существовала во всех культурах, в каждой цивилизации на протяжении многих и многих веков. И, бесспорно, были такие люди, которые пользовались услугами проституток. Есть они и сейчас.

Ложными путями любви мы называем именно такие контакты — с проституткой, со случайно встреченной, эмоционально безразличной женщиной. Есть люди, не признающие ограничений, меняющие сексуальных партнеров как перчатки. Бывают люди, которые пристрастились к частым сменам партнерш, но делают это не с проститутками, а с порядочными женщинами, используя их наивность и легковерие. Таких мужчин можно смело назвать сексуальными мошенниками.

Сексуальная жизнь в нашей цивилизации формируется моральными принципами, а сексуальное поведение регулируется обществом с помощью правовых установок. Последние необходимы для охраны людей от чьей-то подлости или легкомыслия*.

● Заразные болезни, переносимые половым путем

Когда-то, обсуждая вопросы секса, как правило, говорили о венерических заболеваниях, ибо это служило

* Согласно Уголовному кодексу РСФСР наказываются лишением свободы (то есть тюремным заключением) на различные сроки следующие действия:

заражение другого лица венерической болезнью лицом, знавшим о наличии у него этой болезни;

незаконное производство аборта;

изнасилование, то есть половое сношение с применением физического насилия, угроз или с использованием беспомощного состояния потерпевшей, а также изнасилование, совершенное группой лиц или особо опасным рецидивистом, а равно изнасилование несовершеннолетней;

понуждение женщины к вступлению в половую связь или к удовлетворению половой страсти в иной форме лицом, в отношении которого женщина являлась материально или по службе зависимой;

половое сношение с лицом, не достигшим половой зрелости или те же действия, сопряженные с удовлетворением половой страсти в извращенных формах;

развратные действия в отношении несовершеннолетних; половое сношение мужчины с мужчиной (мужеложство). Мужеложство, совершенное с применением физического насилия, угроз или в отношении несовершеннолетнего, либо с использованием зависимого положения потерпевшего.

(Текст приводится согласно статьям 115—121 УК РСФСР). — (Прим. ред.).

воспитательной цели — запугать молодых людей. Говорили так: «Не начинай половую жизнь, так как можешь заразиться страшной венерической болезнью!» Затем живописались эти страшные болезни, даже показывались соответствующие фотоснимки. Лишь бы отпугнуть. И нередко это удавалось... Хуже, что некоторые из слушателей заболевали на этой почве неврозом, и вообще секс ассоциировался у них исключительно с сифилисом, с проституцией, с чем-то омерзительным и страшным.

А ведь это не так. Секс — одна из ценностей прекрасной и достойной жизни. Правда, сокровище это очень хрупкое, его легко повредить, погубить, и с ним следует обходиться деликатно и умело. Но вред от неустроенности сексуальной жизни не обязательно связан с венерической болезнью. И без этих болезней может быть достаточно несчастий и трагедий. А венерические болезни? Ну что ж, болезни как болезни. Ничего приятного. Надо их избегать. Если все же привяжутся, нет причин впадать в панику.

В основном есть две болезни этой группы. Одна называется сифилис, другая — гонорея, или триппер.

Обе болезни — заразные, вызываемые бактериями. Чаще всего (но необязательно) переносятся при непосредственном контакте — во время ласк, поцелуев, полового сношения. И хотя может быть иной путь заражения, чаще всего происходит именно так. Отсюда эти болезни и связывают с половой жизнью.

Сифилис — тяжелая и коварная болезнь. После заражения ею проходит период около трех недель без явных симптомов. Потом в месте заражения появляется язвочка, не приносящая ни особой болезненности, ни недомогания. Хуже всего, что она через некоторое время исчезает, поэтому легко не заметить заражения и его симптомов. Затем появляются другие симптомы. Лечить в этом случае будет сложнее. Но самое худшее — то, что все это время больной может заражать других... Если больны венерической болезнью проститутка или сексуальный прохвост, они могут заразить многих людей.

Сифилис, конечно, излечим и даже излечивается относительно просто. Однако требует профессионального лечения, так как знахарское лечение может закончиться печально.

Гонорея, или триппер, не является очень тяжелой болезнью. Проявляется болезнь гнойными выделениями

из мочевого канала, жжением и зудом во время мочеиспускания. Болезнь эта проявляется быстрее, чем сифилис, и ее трудно не заметить. Излечивается относительно легко, но и в этом случае следует предостеречь от некомпетентного лечения. Как осложнения, могут наступить бесплодие и затруднения с мочеиспусканием.

Иногда говорят, что это болезни людей распущенных. Что-то в этом утверждении есть, хотя нужно категорически заявить, что заразиться могут и глубоко порядочные люди. Но, конечно, эти болезни чаще встречаются у тех, кто ведет хаотическую сексуальную жизнь: встречаются с кем попало и где попало.

● Что мы знаем о СПИДе!

К сожалению, далеко не все. Знаем, что в 1981 году в Калифорнии была обнаружена новая болезнь, названная «синдромом приобретенного иммунодефицита» — СПИД. С момента обнаружения и до настоящего времени от СПИДа погибли тысячи людей. По некоторым данным, от этой болезни ежедневно умирает по крайней мере один человек... Болезнь стремительно распространяется и проникла почти во все страны мира.

Знаем, что это заболевание вызывается определенным, точно установленным и даже выращиваемым в лабораториях вирусом. Этот вирус проникает в организм человека через кровь. Он присутствует в крови больного, а также в семенной жидкости, слюне, слезах. Заражение происходит преимущественно во время сексуальных контактов, а также при внутривенных инъекциях с использованием шприцев, которыми пользовались зараженные СПИДом люди. Инкубационный период этой болезни довольно долгий — от 2 до 14 лет. Бывает, что после заражения болезнь долгое время себя не проявляет, хотя зараженный, не подозревая о своем заболевании, заражает других.

В настоящее время заражение практически равнозначно смертному приговору, так как эффективных средств и методов лечения нет. Болезнь развивается медленно, наступает ослабление организма, повышается восприимчивость к обычным заболеваниям. Сопротивляемость организма резко снижается и эти обычные, в нормальной ситуации легко излечимые инфекционные заболевания приводят к тяжелым осложнениям и заканчиваются смертью.

Поскольку способа излечения СПИДа пока не най-

дено, прежде всего надо остерегаться заражения. Но как именно?

Совершенно точно установлено, что наиболее подвержены угрозе заражения СПИДом люди, вступающие в случайные половые связи, — как мужчины, так и женщины, а также наркоманы и лица, склонные к половым извращениям. Выводы — очевидны.

● Трудно стать взрослым

Трудно стать взрослым именно в нашей цивилизации, когда от созревания до полной зрелости проходит много времени. Этот период молодости, прекрасный и радостный, все же полон забот. Подросток хочет стать взрослым как можно скорее. И это справедливо, так должно быть. Он даже чувствует себя взрослым, но не вполне. И общество ему говорит: «Пожалуйста, будь взрослым, но прежде закончи учебу, приобрети профессию» — и так далее. А это требует времени!

И человек борется за свою взрослость, хотя бы неполную, мнимую... Стараются создавать хотя бы ее видимость.

Я уже писал, что курение табака, особенно в период созревания, занятие как глупое, так и вредное. Но и это еще не вся правда. Известно, что рак легких бывает почти исключительно у курильщиков. Статистика доказывает, что жизнь курящих короче (как можно добровольно сокращать свою жизнь?), что целая масса болезней встречается у курящих значительно чаще, чем у некурящих. То же самое с сердечными заболеваниями, катарами дыхательных путей и пищеварительной системы. Сопrotивляемость болезням у курильщиков резко снижается. Курение сказывается негативно и на половой жизни — у курящих значительно слабее половое влечение, и среди них чаще встречаются различные формы импотенции.

Хуже всего, что молодые, начав курить, очень быстро к этому привыкают. И потом, когда они поумнеют и им даже захочется бросить курить, это уже не просто и не всем под силу.

Так зачем же привыкать? Может, это не такой уж символ взрослости, как некоторым кажется? Может, зрелость заключается не в курении, а в противостоянии этому распространенному, но глупому обычаю. Я уже упоминал, что период созревания — это период формирования характера. Может быть, стоит отнести к этому и борьбу с дурными привычками?

Стремясь подражать взрослым, подростки приобщаются к употреблению спиртных напитков. Алкоголь — плохой советчик. Он усиливает сексуальное влечение, снимает заторможенность, но вместе с тем и снижает потенцию. Подчеркиваю, не должен совершаться под влиянием алкоголя первый половой акт. Говорят, что в этих случаях пьют, чтобы побороть робость и моральные барьеры. Но ведь это бессмысленно! И внутреннее сопротивление должно быть, и критическое отношение должно сохраниться, так как в вопросах секса, особенно в молодости как раз и нужны тормоза.

● О наркомании

Наркомания в последние годы распространилась довольно широко, особенно среди молодежи, и приобрела опасный характер.

Популярно, хотя не очень точно, наркотиками называют группу лекарств растительного или химического происхождения, воздействующих на психику и вызывающих зависимость от них. Люди, принимающие эти лекарства, привыкают к ним и уже не могут без них обходиться. К сожалению, их употребление приводит к серьезным, необратимым изменениям, разрушая организм и психику.

Затем же такие лекарства производят?

Многие из так называемых наркотиков — это средства сильного противоболевого свойства. К ним, в частности, относятся опий и его препараты — морфий и героин. Бывают ситуации, когда врачи бессильны и не могут принести облегчение больному иначе, как прибегнув к этим средствам, которые хотя бы временно снимают боль, являются спасением. Но они же могут стать проклятием. Наркотики подчиняют себе даже здоровых и сильных людей. Разрушают здоровье, сталкивают на самое дно жизни, отнимают волю и ясность мышления.

Аналогичное одурманивающее воздействие оказывают и некоторые химические и растительные препараты токсического действия.

Пристрастие к препаратам наркотического воздействия, как правило, ведет к «смерти в рассрочку» и редко полностью излечимо. Поэтому, не стремясь «читать мораль», предупреждаем: не пробуйте наркотики и избегайте контактов с наркоманами!

VII. Вопросы, на которые не всегда легко ответить

Во время бесед, в письмах в молодежные периодические издания мальчики и девочки задают много вопросов, касающихся половой жизни. Большинство вопросов были учтены при написании данной книги. Однако некоторые выходили за рамки тем, и пришлось выделить их в отдельный раздел.

*Можно ли изменить пол человека
с помощью операции?*

На эту тему существует немало сенсационных вымыслов. Правда же такова. Если строение человека вполне нормально, то такая операция практически невозможна. Ни о какой замене половых органов разговора не может быть. Однако бывают так называемые двуполые люди, имеющие в своем организме как яички, так и яичники. Этим людям, независимо от того, каковы их наружные половые органы, а точнее, что эти органы напоминают внешним видом, можно с помощью пластической операции создать половые органы того или иного пола. Дело это трудное, но такие операции осуществляются.

*Все ли противозачаточные методы
и средства надежны?
Почему их так много?*

Ни один из способов предупреждения беременности не может быть абсолютно надежным. Поэтому женщины преимущественно применяют одновременно два противозачаточных средства, например влагалищный колпачок и подавляющую сперматозоиды пасту. Поиски эффективного, безопасного и по возможности удобного для использования средства продолжаются.

Что такое прерванный половой акт?

Чтобы избежать оплодотворения, мужчина прерывает половой акт перед семяизвержением. Этот способ не дает полной гарантии предохранения и вреден для здоровья, так как приводит к неврозам.

Кто такой импотент? Человек, который не может иметь детей?

Почему возникает такая болезнь?

Вопросы разноплановые. Хотя действительно импотенты не могут иметь детей (по крайней мере, пока не вылечатся), название это означает нечто иное. Импотентом называют человека, который не может осуществлять нормальных половых контактов вследствие каких-то нарушений или расстройств в организме.

Импотенция бывает у мужчин. Явление это нередкое, но в большинстве случаев мы имеем дело с так называемой мнимой импотенцией — отсутствием напряжения (эрекции) полового члена, что вызвано некоторыми психоневрологическими расстройствами, а не болезнью половых органов.

С каждым человеком случается, что по каким-то причинам он не может осуществить половой акт — из страха, что кто-то помешает, из-за усталости, наконец, из-за чрезмерного возбуждения, которое так характерно для молодых людей. И тогда мужчина думает, что он болен и не способен к половой жизни, он переживает, доводит себя до состояния невроза.

Хорошо, если он сразу обратится к врачу, а не будет тянуть и переживать тайком. И нельзя принимать лекарств, которые посоветуют приятели.

И еще одно важное пояснение. Господствует убеждение, что импотенция является следствием занятия в молодости онанизмом. Если онанизм не приобретал чудовищных размеров, не осуществлялся непрерывно, по нескольку раз в день, то такой онанизм не ведет к импотенции.

А теперь вопрос бесплодия. Разные могут быть тому причины, но это не обязательно связано с импотенцией. Бесплодный мужчина может иметь нормальные половые связи, а его бесплодие может быть только результатом нарушений в выработке сперматозоидов. Так бывает, например, после перенесенного и не вполне вылеченного

триппера (гонореи). Как в этом убедиться? Обратиться к врачам, которые и определяют причину бесплодия.

Что такое «трихомоз»?

Это заразная болезнь мочеполовых путей. Заражение возможно не только половым путем, но и случайно. И этих случайностей следует избегать. Как? Прежде всего соблюдать правила гигиены: не пользоваться чужой посудой, бельем, полотенцем, не спать в чужих постелях, в банях мыться под душем, не садиться в общественном туалете и т. д.

У мужчин болезнь протекает почти незаметно, у женщин проявляется сильнее. Не подавляемый лечением, вирус болезни разрушает эпителий и проникает в яйцевод или в яичники. А это уже опасно и может привести к бесплодию. Лечение очень трудное и длительное, требующее большого терпения. Зачастую лечение приходится повторять.

Пишу обо всем этом не для устрашения, а в целях профилактики. При появлении каких-то необычных симптомов или ощущения чего-то неприятного в области половых органов надо немедленно и без стеснения обратиться к врачу.

*Что такое несовместимость в супружестве?
Нужно ли учиться искусству любви?*

Супружеская жизнь — дело далеко не легкое. Она требует во многих отношениях подготовки, чувства ответственности, солидарности, зрелости взглядов на жизнь и будущее, искусства подчинения своих прихотей потребностям и склонностям другого человека, терпения и снисходительности. Все это называется психологическим приспособлением.

Молодым мужчинам часто кажется, что самое важное в контактах с женщинами — половые отношения. Часто так думают даже женатые мужчины. Они ошибаются. Для женщины половая жизнь не столь важна. Она больше ценит дружбу, ощущение безопасности, привязанность и т. д.

Значит ли это, что половая жизнь не играет серьезной роли в супружестве? Конечно, нет. Это важная область отношений двух любящих людей. Но не всегда люди безоговорочно подходят друг другу. Искусству любви нужно научиться. Как и где? Читая соответствующую литературу, советуясь с врачами-специалистами.

Почему взрослые
молодежь перед на
Почему то, что не
может вредить мол

Это очень важ
блемой задумыва
не вредит взрос

Тому есть нес
ственное следстви
ременность. Конеч
ки — это очень се
беременности на
она когда-либо с
ком молодой ма
и для ребенка.

данном случае с
вают первые пол
вочки — гораздо

своим избранник
да представляет
друг на всю жи

позже находят
первая? Разве
обокраденной в

дочный молодой
Это — опас

чика разве все
вают на психи

могут определ
Известно, что
нию уже пере

аналогичных
вые половые
Бывает, что
случайно, в
ружении, кое
ные навыки
опасно.

Вопрос одно
Все чаще
вая нам о с
хотим летни

городом, во

Почему взрослые так часто предостерегают молодежь перед началом половой жизни? Почему то, что не вредит взрослым, может вредить молодым?

Это очень важный вопрос. Когда-то над этой проблемой задумывается каждый. Действительно, почему не вредит взрослым, а может вредить молодым?

Тому есть несколько причин. Во-первых, как естественное следствие половой жизни может наступить беременность. Конечно, беременность у молодой девушки — это очень серьезная проблема, так как прерывание беременности наносит увечье (неизвестно, сможет ли она когда-либо снова забеременеть), а рождение слишком молодой матерью ребенка — трагедия и для нее, и для ребенка. Но даже беременность не является в данном случае самым важным. Мальчики часто переживают первые половые контакты более поверхностно. Девочки — гораздо сложнее. Девушка часто связывает со своим избранником определенные надежды. Почти всегда представляет себе, что это будет ее муж и близкий друг на всю жизнь. И ошибается. Мальчики раньше или позже находят себе другую девушку. А что чувствует первая? Разве не считает себя обиженной, обманутой и обокраденной в своих мечтах и иллюзиях? Разве порядочный молодой человек не должен помнить об этом?

Это — опасности для девочек. А для самого мальчика разве все равно? Первые половые контакты оказывают на психику человека очень сильное влияние. Они могут определять склонности и стремления всей жизни. Известно, что человек очень часто стремится к повторению уже пережитой ситуации, к созданию обстоятельств, аналогичных тем, которые были. А как происходят первые половые контакты? Всегда ли так, как мы хотели? Бывает, что мальчик переживает первую свою любовь случайно, в неприятном или даже отталкивающем окружении, кое-как и неизвестно с кем. И такие вульгарные навыки могут закрепиться. Для подростка это опасно.

Вопрос одной палатки

Все чаще знакомые мальчики и девочки, рассказывая нам о своих планах летнего отдыха, говорят: «Мы хотим летние каникулы провести вместе где-нибудь за городом, возле леса. Продукты и вещи можно оставить

у знакомого лесника, а жить будем в палатке, на свежем воздухе...» и т. д.

Обычно после такого откровенного признания кто-то из нас бесцеремонно спрашивает: «А о предохранительных средствах вы не позабыли?» Ошарашенные вопросом, мальчики и девочки с возмущением уверяют, что «нет!», они вообще о «таких вещах даже не думали».

И это правда. Большинство девочек даже не предполагают такой возможности. Дело в том, что во время этих совместных летних каникул, проведенных в одной палатке, девочки не ощущают потребности крайнего сближения с мальчиком. Девочке нравится ощущение взрослости: ведь она живет с мужчиной, они — пара, и так приятно и уютно прижаться друг к другу. Совершенно иначе будет чувствовать себя мальчик. Непосредственный контакт сильно действует на каждого, а на мальчика — особенно сильно. Он — словно сухое сено, достаточно маленькой искорки, чтобы загорелось.

И, несмотря на клятвы и заверения, мысли молодого человека будут назойливо кружить вокруг одной темы. Мальчик, возбужденный близостью девочки, постоянно находится в напряжении. Если он достаточно силен, то будет долго сдерживать себя, ощущая все большее изнеможение, тревогу, тоску. Если слаб духом — захочет быстрой разрядки напряжения.

Обычно это приводит девочек в недоумение и разочаровывает: «Ведь обещал, а повел себя так...»

Продолжим аналогию с огнем. Даже лучшая пожарная команда не в состоянии предотвратить потерь от разгоревшегося огня, и лишь тот избежит потерь, кто не допускает возможности пожара. Не оправдывая мальчиков, мы обычно уговариваем девочек подумать о том, какому испытанию и риску они подвергают... мальчиков. Именно мальчиков! Ибо мальчики — «предмет легковоспламеняющийся», им недостаточно вздохов при луне. Девочки редко отдают себе отчет в том, что мальчики иногда просто не в состоянии сдержать физическое напряжение и возбуждение. Тогда оно сметает любые препятствия и сопротивление, отпускает тормоза, делает невозможным здравую оценку последствий. Именно поэтому мудрые, опытные и доброжелательные взрослые отговаривают от создания ситуаций, подвергающих молодых людей таким испытаниям.

Известно, что поведение мальчика в значительной степени диктуется поведением девочки, тем, какие она

требования ставит, что разрешает, что провоцирует. Для этого девочке нужно быть разумной. Речь идет не о расчетливости, не о хитрости, а о обычном осознании причин и следствий.

Поэтому мы не советуем подросткам проводить летние каникулы в двухместной палатке, отговариваем от вечеринок и встреч наедине «при свечах» в отсутствие взрослых. Не потому, что мы такие уж старые и «несовременные» (к слову, эти проблемы совсем не «сегодняшние»), а лишь потому, что более опытные.

Что такое настоящая любовь?

На этот вопрос нет простого ответа, поскольку любовь — переживание субъективное (каждый ощущает это индивидуально, как бы внутри себя), кроме того, как любое переживание человека, оно постоянно меняется.

Определить, что такое любовь, пытались поэты, философы, психологи. Но пока всеобъемлющего определения любви не сформулировано. Если хотите иметь для себя простой (и, разумеется, упрощенный) способ проверки, то попробуйте оценить это так: истинная любовь — такое чувство, которое ставит на первое место заботу о близком человеке, а его благо — перед всеми иными стремлениями. Другими словами — истинно любит тот, кто способен не требовать для себя, а давать сам. Например, перед контрольным сочинением в школе, за которое вашей любимой «светит» двойка, уговариваешь ее не идти на свидание, а готовиться к уроку. И делаешь это вопреки собственному желанию, так как, конечно, хотел бы встречи.

И совсем уж трагичным недоразумением является требование так называемого «доказательства любви». Некоторые юноши говорят: «Если любишь — докажи!» — то есть согласись на половую близость. Ну, хорошо, если девушка согласится, то свою любовь она докажет. Но кому? Тому ли, кто любит? Ведь если бы любил, не требовал бы такого доказательства. Не требовал бы именно во имя своей любви, заботы о благе девушки. Иначе говоря, тот, кто требует этого доказательства, тем самым доказывает, что не любит, видимо, вообще не имеет понятия о том, что такое настоящая любовь.

*Сказывается ли на состоянии здоровья
раннее начало половой жизни? А воздержание?
В каком возрасте следует начинать
половые сношения?*

Половые сношения — это не гигиеническая процедура, подобно чистке зубов. Это акт социального значения, ибо в нем участвует не одна, а две личности, и вытекающие из этого последствия могут обременять общество, например, в случае неожиданной беременности. Каждое событие оставляет в психике человека какой-то след, отпечаток. А у молодого человека психика особенно неустойчива, и его следует оберегать от потрясений и перегрузок.

Начиная половую жизнь, надо всегда считаться с возможностью беременности. Противозачаточные средства? Да, существуют. Но нужно знать, как их применять. Да и полной гарантии они не дают, могут подвести. А последствия беременности? Прерванная учеба, необходимость воспитывать ребенка и материально обеспечивать семью. Возможно ли это для подростка?

Половое воздержание, особенно в молодом возрасте, не только не вредит здоровью, но и желательно. Что касается взрослых, то у науки нет доказательств, что половое воздержание отрицательно сказывается на общем состоянии человека.

Так когда же следует начать сексуальную жизнь? Не могу, дорогой читатель, сказать, что когда тебе будет столько-то лет, то можно начать. Это дело сугубо индивидуальное. Один созреет для этого раньше, другой — позже.

Если кто-то хочет продолжать учебу, и супружество или иная форма связи перечеркнет его планы, то, несомненно, он должен подождать. Если же кто-то уже получил среднее образование, начал работать, то, собственно, особых препятствий нет, может создавать семью.

Вреден ли петтинг?

Наоборот. У петтинга (взаимные ласки без полового акта) много достоинств. Он учит взаимному познанию тел и эротических реакций, преодолению стыдливости и заторможенности. Наконец, петтинг освобождает девушку от опасения забеременеть и не лишает ее девственности (примитивно понимаемой как ненарушение

девственной плевы), позволяя пережить оргазм без полного полового акта. Учитывая то, что подростки вообще не должны спешить с началом половых отношений, лучше, когда первому половому акту предшествует этап петтинга.

Как определяют зрелость молодого человека?

О психологической зрелости молодого человека свидетельствуют его образ мышления, поведение, поступки.

Гораздо труднее определить зрелость биологическую. Мы можем лишь предполагать, что, например, мальчик созрел, когда у него наступило развитие половых органов, появился волосяной покров в нижней части живота и т. д. Но утверждать это с полной уверенностью мы не можем. Считается, что мальчик способен к оплодотворению относительно рано, иногда уже в возрасте 12—13 лет. Но он еще абсолютно не созрел психологически, следовательно, не может начать сексуальной жизни. К счастью, обычно мальчики этого столь рано не делают.

В каком возрасте девочка может стать матерью?

Очень рано. Известны случаи, когда беременность наступала у маленьких девочек. Зависит это от возраста их биологического созревания. Считается, что девочка, у которой появились месячные (менструации), может забеременеть и стать матерью. Однако это наверняка будет трагедией для девочки и ее ребенка.

Правда ли, что, когда у девочки начинаются месячные, она перестает расти?

Действительно, наиболее быстрый рост тела наступает в начальном периоде созревания. Говорят даже о скачке развития и расцвета. Потом быстрый темп роста постепенно снижается, слабеет, и некоторые девочки уже не растут ни так быстро, ни так много. Но все же это не является правилом. Известны случаи, когда у девочек уже были регулярные месячные, а они значительно подросли.

Ощущает ли женщина момент зачатия, начало беременности?

Нет. Какие-либо ощущаемые проявления оплодотворения отсутствуют. В первые недели об этом факте женщина не знает.

Есть методы, с помощью которых можно распознать беременность через 3—4 недели после зачатия*. Врач с полной определенностью констатирует беременность на 6-й неделе после ее начала (по увеличению матки). Первым признаком беременности является задержка месячного цикла. Через 2—3 недели после задержки месячных появляются дальнейшие симптомы: тошнота, изменение вкусовых ощущений (обычно утром). Соски груди увеличиваются, темнеют.

Через 4 месяца заметно увеличивается живот. В конце 5-го месяца будущая мать уже ощущает движения ребенка.

Что такое внематочная беременность и чем это грозит?

Иногда случается, что оплодотворенная яйцеклетка по пути к матке укоренится в стенке яйцевода или даже в брюшной полости, и там начинает развиваться зародыш. Стенки яйцевода не столь эластичны, как стенки матки. Яйцевод лопается, чему сопутствует сильное кровотечение. Это серьезное осложнение, требующее немедленной операции, так как женщина может умереть из-за потери крови. Наружного кровотечения при этом нет, так как кровь изливается в брюшную полость.

Если беременная женщина пьет алкогольные напитки, влияет ли это на развитие ребенка?

Влияет. И очень сильно. Плод чрезвычайно чувствителен ко всякого рода отравлениям. Органом, нейтрализующим циркулирующие в крови отравляющие вещества, у человека является печень. У плода печень еще незрелая и функционирует слабо. Поэтому плод подвергается отравлению алкоголем, который очень плохо влияет на его развитие. Откуда в его крови появится алкоголь? Проникает через плаценту из крови матери.

Как долго продолжаются роды?

Обычно — около полусуток. Первые роды длятся дольше, последующие — быстрее. Но бывает, что роды длятся и несколько дней. Что тогда? Хорошо это для ребенка или нет? Слишком быстрые роды для ребенка

* Современные методы позволяют определить беременность через несколько дней после зачатия. — Прим. ред.

не очень хороши, но и затягивание родов может привести к повреждению плода. Поэтому иногда для ускорения родов применяют некоторые формы помощи.

Когда в груди появляется молоко и как долго продолжается кормление грудью?

Грудные молочные железы матери начинают выделять молоко уже в первые часы после родов. Через 12 часов после рождения ребенок получает свою первую пищу.

У одних женщин молока бывает много, у других — мало. (Выделение молока зависит от гормонов гипофиза и яичников.) Кормление грудью, особенно в первые месяцы жизни, для ребенка просто необходимо. В молоке матери нет бактерий, оно содержит все необходимые элементы и имеет постоянную температуру.

Наконец, во время кормления очень важен непосредственный контакт с матерью, который имеет большое значение для развития ребенка. Именно поэтому матери рекомендуется кормить ребенка самой и лучше грудью, а не из бутылочки.

Эту естественную пищу ребенок должен получать по возможности до 9 месяцев. Другое дело, что уже раньше ребенка следует подкармливать, давая ему различные соки, протертые фрукты и овощи.

Что означает выражение «родиться в рубашке»?

«Рубашка», в которой иногда рождаются дети, — это попросту оболочка плодового пузыря. Во время родов этот пузырь лопается, выливаются околоплодные воды и может случиться, что оболочка пузыря обовьется вокруг головки ребенка. Народное поверье утверждает, что «рожденного в рубашке» в жизни ожидает счастье. Увы, это только поговорка, ибо сама по себе «рубашка» счастья не приносит.

Может ли родиться мертвый ребенок?

Может. Происходит это в том случае, если ребенок умрет в лоне матери вследствие ее отравления, травмы или болезни. Врач, а также сама беременная женщина легко могут это распознать. Прекращение движений, которые мать ощущает за несколько месяцев до родов, является тревожным сигналом.

Мертвый плод рождается так же, как и живой, ибо в самом процессе родов участие ребенка пассивно. Разу-

меется, если будет установлено, что плод мертв, для сохранения здоровья матери роды ускоряются.

Болезненна ли беременность?

Для здоровой женщины беременность является не болезнью, а естественным состоянием, поэтому она обычно чувствует себя хорошо. Правда, женщина должна быть в этот период особенно осторожной. В начале беременности женщина может ощущать некоторое недомогание, связанное с перестройкой организма для выполнения дополнительной нагрузки. В конце беременности у нее могут возникнуть трудности с ходьбой, ведь приходится носить в себе уже довольно большой плод.

Когда появляются первые «месячные» после родов?

Это зависит от того, кормит ли женщина ребенка грудью. Если — да, то чаще всего менструации появляются через 3—4 месяца после родов. Если — нет, то примерно через 8 недель. Но после родов иногда бывает так, что наступает овуляция, но еще нет менструации.

Когда после родов женщина может вновь забеременеть?

Разумеется тогда, когда наступит овуляция, то есть скоро после родов. Но обычно между одной и последующей беременностью делают разумный перерыв. Потому что воспитание ребенка — дело непростое, поглощает у матери много времени и сил. Беременность же требует от организма женщины большого усилия. Женщина должна в этот период побольше отдыхать. Ведь ее здоровье важно не только для нее самой, но и для всей семьи, состав которой и планируют в соответствии с этим. Я подчеркиваю, именно планируют семью, случайность в появлении ребенка надо исключить.

Почему бывают нерегулярные и частые «месячные»?
Не болезнь ли это?

Нерегулярность, слишком частые и слишком редкие менструации в период созревания не всегда являются проявлением болезни. Но все же следует обратиться к гинекологу, ибо это может быть симптомом какого-то воспалительного процесса. Слишком редкие «месячные» бывают иногда сигналом гормональных нарушений. Большую роль играет образ жизни, например, нервное возбуждение перед экзаменом нередко ускоряет появление кровотечения.

Словом, следует обязательно выяснить причину нарушений или расстройств.

Какова продолжительность менструаций у женщины?

Если речь идет о длительности кровотечения месячного цикла, то несколько дней — от трех до пяти.

Вопрос может относиться и к тому, как долго продолжаются менструации. Разумеется, не всю жизнь. Они прекращаются, когда наступает так называемый период увядания.

Бывают ли у беременных женщин месячные?

Нет. Месячные — это удаление неоплодотворенной яйцеклетки. Оплодотворенная яйцеклетка не удаляется, и в связи с этим у женщин месячные не наступают. После рождения ребенка через некоторое время месячные возобновляются. Иногда у женщин в начальном периоде беременности (2—3 месяца) могут появляться периодические кровотечения, подобные месячным.

Зачем девочке посещать гинеколога?

Прежде всего чтобы проверить, правильно ли проходит ее развитие. Нормально ли развиваются половые органы, не появляются ли какие-то отклонения. Например, иногда матка в период созревания может сместиться и в дальнейшем возникнут осложнения с зачатием и беременностью. Совет гинеколога поможет ликвидировать это нарушение.

Месячные кровотечения иногда бывают болезненными и чрезмерно обильными, иногда — нерегулярными. В этих случаях тоже следует посоветоваться с врачом.

У многих девушек и женщин бывают бели (белесые выделения из влагалища). В небольшом количестве эти выделения появляются до или после месячных, что не является признаком болезни. Если же они значительны, то следует обязательно обратиться к гинекологу.

Как выглядит кабинет гинеколога? Так же, как любой врачебный кабинет. Своеобразно только гинекологическое кресло. Такое кресло облегчает процесс обследования. Специальные кресла есть, к примеру, у зубных врачей. Здесь же речь идет о другой области тела. Гинекологическое обследование не представляет собой ничего страшного. Нужно лишь преодолеть понятное стеснение, смущение. Сам осмотр безболезнен. Важная часть обследования — беседа. Поэтому, в частности,

важно вести записи, касающиеся прохождения месячных. Для гинеколога это очень существенная информация. На вопросы врача надо отвечать исчерпывающе.

Что такое «период увядания»?

Влияет ли возраст женщины на потомство и роды?

После периода созревания, а затем зрелости (когда мужчины и женщины способны давать жизнь потомству) приходит период старости. Половые железы перестают работать, и человек снова, как и в раннем детстве, неспособен иметь потомство. Период, когда деятельность половых желез кончается, называется периодом увядания (климактерий). Когда наступают проявления увядания? По-разному, примерно около 50-го года жизни у женщины и в 60 лет у мужчины.

Возраст матери, безусловно, оказывает влияние на потомство, впрочем, и возраст отца тоже не безразличен. Возраст женщины влияет также на прохождение родов. Если женщина рождает впервые в возрасте 35—40 лет, то нужно учитывать, что роды будут более тяжелыми. В нашем климате женщины находятся в полной зрелости для родов в возрасте 22—26 лет. В этом возрасте их ткани наиболее эластичны и роды проходят значительно легче.

У меня плохая осанка — горблюсь, выступает вперед живот.

Возможно ли выправить осанку?

Многое зависит от того, насколько развились и закрепились дефекты осанки. Во всяком случае в период созревания их можно исправить, а некоторые — предупредить. Наиболее часто искривление осанки происходит на начальном этапе учебы в школе, то есть в 1—2-м классах или в период созревания. Наступает внезапный и неравномерный рост тела. Слабые еще мышцы не могут обеспечить правильное положение позвоночника и всего скелета. Поэтому учащаются естественные искривления скелета, случаются также боковые искривления, возможны различные дефекты нижних конечностей (например, плоскостопие, косолапость). При подозрении на наличие дефектов осанки следует обратиться к врачу-ортопеду, который даст соответствующие рекомендации, подберет необходимые упражнения или порекомендует способ лечения.

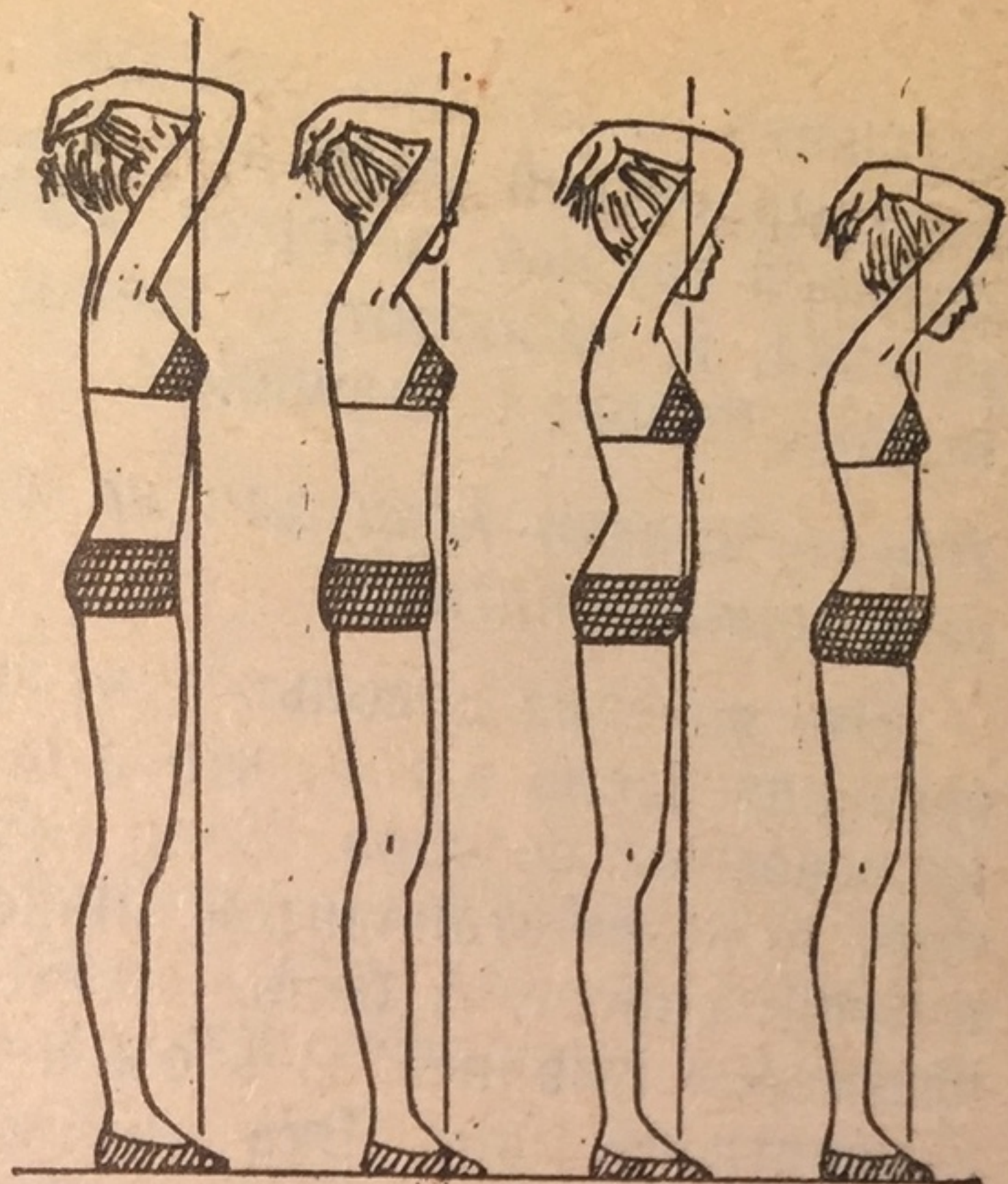
Рис. 8. Виды осанок (слева направо):

Идеальная осанка: голова — прямо, грудная клетка выдвинута вперед и вверх, живот плоский, плечи развернуты, спина прямая.

Хорошая осанка: голова несколько подана вперед, грудная клетка менее поднята, живот немного выпуклый, плечи не напряжены, легкий изгиб спины.

Неправильная осанка: голова выдвинута вперед, грудная клетка приплюснута, живот выпуклый, спина сгорблена.

Плохая осанка: голова сильно выдвинута вперед, грудная клетка очень плоская, плечи опущены, живот выступает вперед, спина сильно сгорблена.



Пожалуй, основным фактором, способствующим возникновению различных дефектов, является недостаточная подвижность. Девочка только вредит себе, избегая гимнастики, прогулок и игр на свежем воздухе. Чтобы быть здоровой, иметь хорошую фигуру и осанку, нужно не только посещать обязательные уроки физкультуры в школе, но и использовать каждую свободную минуту хотя бы для нескольких гимнастических упражнений (посмотрите рисунки на с. 117). На рис. 8 показаны основные типы осанок.

Может ли у девушки одна из грудей быть меньше?

Неизвестно почему, но такое иногда встречается. Переживать из-за этого не следует, так как обычно эта неравномерность исчезает без следа. За исключением тех случаев, когда у маленького ребенка было гнойное воспаление груди с рубцеванием ткани, что помешало нормальному развитию груди. Но в таких случаях всегда можно сделать пластическую операцию.

Может ли девушка вообще не иметь бюста?

Может, хотя это бывает очень редко. Если есть подозрение на такую возможность, необходимо пройти обследование у эндокринолога, чтобы проверить, нет ли серьезных нарушений развития, требующих лечения.

Но прежде чем впадать в панику, следует осознать, что размеры бюста у женщины исключительно индивидуальны и сильно отличаются даже в границах так называемой нормы. Важно знать, что величина груди со-

вершенно не связана с её лактационными возможностями (выработкой молока). Бывают женщины с очень большой грудью, которые не могут выкормить своего ребенка, и, наоборот, у женщины с небольшой грудью молока бывает с излишком.

Почему синеют ноги или на коже появляются «мраморные» пятна?

Это явление довольно часто встречается в период созревания. Дело в том, что в коже находится множество кровеносных сосудов. Если они подвергаются расширению, то кожа становится вначале розовой, красноватой, а потом синеет. А белые пятна — это места, где сосуды чрезмерно сжались. В этом нет ничего страшного, хотя и приятного мало. Эта «игра» сосудов — явление нормальное. Регулированием напряжения сосудов занимается нервная система, а в период созревания в ее работе довольно часто наступают нарушения.

Что же с этим делать? Довольно хорошие результаты дает закаливание. Например, массаж тела влажным полотенцем или купание (душ) попеременно в теплой и холодной воде. Такие процедуры как бы тренируют нервную систему.

Если гормоны влияют на изменение поведения в период созревания, то можно ли винить подростков? Можно ли «трудных» детей лечить с помощью гормонов?

Было бы слишком большим упрощением сваливать все выходки и фокусы молодежи на гормоны. Подросток, несомненно, находится под влиянием гормонов, и они определенным образом влияют на его индивидуальность. Однако человек помимо гормонов обладает еще и разумом. Даже животные в какой-то степени могут контролировать свои влечения. Например, собаки — проводники слепых. Ведь у них, как и у других животных, тоже бывают периоды течки, однако они никогда не оставят своих подопечных. Их к этому приучают тренировки. А человек должен сам научиться управлять своим поведением.

Можно ли «трудных» подростков лечить гормонально? Пока что нет. Да и трудно сказать, было бы такое лечение полезным? Видимо, лучше самим справляться со своими заботами — вместо того, чтобы искать лекарств, инъекций или гормонов.

VIII. Несколько слов о гигиене, специально для подростков

Организм развивается, требует рационального питания, и очень жаль, что вместо этого он получает что попало, когда попало, плохо приготовленное и небрежно поданное. Организм требует много кислорода, а получает воздух, полный пыли и дыма, требует движения, а получает корпение за столом, или ленивое вылеживание на диване, или высиживание в кресле перед телевизором. И так далее... Как может организм быть здоровым? Питание, образ жизни, организация занятий и отдыха — все это весьма существенные вещи, влияющие на наше здоровье. И наука, занимающаяся этими вопросами, называется гигиеной.

Не удивительно, что мы говорим об этом в нашей книге. Уже в период созревания подросток должен приобрести необходимые навыки, иначе трудно надеяться на хорошее здоровье и самочувствие не только в старости, но и в период «расцвета».

Поэтому ниже мы приводим для подростков, особенно для девочек, несколько практических советов.

● Рецепт хорошего настроения

О том, что необходимо мыть свое тело, чистить зубы, даже писать неудобно. Увы, нужно!

Теоретически о необходимости чистоты знают все. И, однако, нет времени на... Впрочем, наверное, наш молодой читатель и теорию знает, и моется часто и хорошо.

Два раза в день мойте все тело теплой водой (обязательно тщательно подмывайтесь).

Лицо мойте всегда теплой водой, лучше — кипяченой. Споласкивайте — холодной.

Зубы надо чистить по крайней мере два раза в день: после обильной еды и вечером. Для красоты — утром тоже.

Часто мойте руки с мылом: до и после каждого приема пищи; после каждого посещения туалета. Не забывайте чистить, обрезать или подпиливать ногти.

Личное белье меняйте не реже одного раза в неделю. Трусы, колготки, чулки, носки — необходимо стирать ежедневно.

● **Это должно быть только личным**

В качестве подарка даем перечень вещей, абсолютно необходимых в туалетно-косметическом комплекте:

Щетка для волос (волосяная).

Рукавица (можно сшить из старого полотенца) для мытья плеч и спины.

Зубная щетка.

Пилочка для ногтей.

Пемза (для стирания огрубевшей кожи на пятках).

Мыло (лучше «Детское»).

Паста или порошок для чистки зубов.

Крем (при жирной коже — только для рук).

Вазелин (например, для смазывания потрескавшихся губ).

Салициловый спирт.

Детская присыпка.

Два полотенца (для лица и тела).

К косметическому набору девочки стоит добавить отдельный мешочек, в котором можно было бы во время месячных носить смену подкладок, вату. Носить эти вещи в портфеле или школьной сумке без мешочка негигиенично. Кроме того, может случиться, что кто-то уронит школьный «багаж», содержимое рассыплется и... ничего страшного, но может быть немного неприятно.

Очень важно, чтобы у вас было свое рабочее место, где можно удобно разложить школьные учебники и тетрадки. Совсем не обязательно иметь роскошный письменный стол или секретер. Это может быть даже гладильная доска, лишь бы была она установлена на соответствующей высоте во время приготовления уроков, хорошо освещена и несколько изолирована от домашней круговерти.

Место для ночного сна — собственное! К сожалению, культура быта у нас еще не очень высока. В новых квартирах зачастую в одной комнате оборудуется общесемейная спальня, где все спят чуть ли не вповалку, тогда как другая комната, как правило, большая и чис-

тая, предназначенная
и в сельской местности
спят все домашние
и выбеленных, но
Прежде всего
дельную постель,
Подросток не дол
сестрами, а то и с
Если есть так
помещении. Во
если придется спа
страшного. Спать
здоровья.
Белье. Достат
на — на себе, др
ная, заштопанная
То же касается
или пижамы. Нух
белье, в котором
переодеваться. К
ристском походе,

● **Проведем са**

Чтобы его пр
эле каждого «д
«нет» — крестин
пяти, — дальней
внимательно.

1. Встаешь
2. Хорош
3. Действ
4. Безраз
5. Бывает
6. Може
7. Делает
8. Прове
9. Когда
10. Умь

тая, предназначается для приема гостей. То же бывает и в сельской местности: в одной, обогреваемой комнате спят все домашние, а в остальных помещениях, чистых и выбеленных, но зимой не обогреваемых, — пустота. Прежде всего подростку необходимо иметь свою, отдельную постель, пусть это даже будет раскладушка. Подросток не должен спать с младшими братьями или сестрами, а то и с бабушкой или дедушкой.

Если есть такая возможность — спать в отдельном помещении. Во всяком случае не со взрослыми. Даже если придется спать в необогреваемой комнате, ничего страшного. Спать в холодной комнате — полезно для здоровья.

Белье. Достаточно две смены, лишь бы личные. Одна — на себе, другая — в стирке. Чистая, проглаженная, заштопанная — вот что важно.

То же касается и ночного белья — ночной рубашки или пижамы. Нужно иметь свое. Не следует спать в том белье, в котором ходили в течение дня. На ночь нужно переодеваться. Как дома, так и в летнем лагере, в туристском походе, в поезде.

● Проведем самоанализ

Чтобы его провести, ответьте на наши вопросы. Возле каждого «да» поставьте кружок, возле каждого «нет» — крестик. Если окажется, что крестиков больше пяти, — дальнейшие выводы и советы читайте особенно внимательно.

1. Встаешь ли ты чуть пораньше, чтобы немного позаниматься гимнастикой?
2. Хорошо ли завтракаешь перед уходом из дому?
3. Действительно ли правильно отдыхаешь во время школьных перемен?
4. Безразлично ли тебе, проветрен ли класс?
5. Бываешь ли ты ежедневно на свежем воздухе, прогуливаясь хотя бы 30 минут?
6. Можешь ли решиться выключить радио или не смотреть телевизор, если нужно готовить уроки?
7. Делаешь ли домашние задания днем?
8. Проветриваешь ли комнату перед тем, как сесть за уроки?
9. Когда делаешь уроки, устраиваешь ли перерывы, чтобы сделать несколько гимнастических упражнений, пройтись по комнате?
10. Умываешься ли, придя из школы, и перед сном?

11. Принимаешь ли витамины, ешь ли овощи и фрукты?

12. Ужинаешь ли не позже чем за 1—1,5 часа до сна?

13. Выпиваешь ли стакан горячего молока перед сном?

14. Составляешь ли ежедневный план занятий?

Ну и каковы результаты самокритики? Зная немного вас, подростков, можно предположить, что не блестящие. Хорошо бы ошибиться!

● Что такое рациональный образ жизни

Рациональный — это значит разумный, основанный на опыте, сознательно обдуманый. Мы вас познакомим с тем, как правильно организовать свое свободное время, как эффективней заниматься и лучше питаться.

Например, сколько времени в день вы сидите? А сколько двигаетесь, бегаєте, работаете физически?

В школе гимнастикой занимаются мало. Это, конечно, не ваша вина. Два урока физкультуры в неделю — это почти что ничего для развивающегося организма, а тут, как ни странно, у кабинета врача целая очередь желающих получить освобождение от уроков физкультуры.

Правда, мальчики охотно играют в футбол, ездят на велосипедах, словом, двигаются.

А девочки — нет! Не хотят, хотя уже давно укоренилась мода на спортивных, со стройной фигурой, здоровых, загорелых девочек.

К сожалению, часто они имеют союзников в лице своих родителей. Некоторые родители вполне серьезно говорят: «В переходный период дети должны избегать физических нагрузок и усилий». Нет ничего ошибочнее такого взгляда! Нельзя говорить о хорошей учебе, не только о хороших отметках, но о действительном, основательном усвоении знаний, понимании, запоминании, если не заниматься физкультурой.

● Умеете ли вы дышать?

Думаете, мы шутим? Нисколько. Всем кажется, что дышать-то каждый умеет. Однако дышим мы плохо. Многочисленные исследования, проведенные как среди школьников, так и среди взрослых, показали, что большинство людей вследствие неправильной осанки дышат неполно. Вбираем в легкие не более 1/7 того объема

воздуха, который мы
на. И это отрицате
ме, особенно на ра
рительной систем.
прямиться, поднят
Начать учиться
время прогулки.
Дышать равном
можно больше воз
Подобную же
Открыть широко
После такой «
ловной боли, зевот

● Распорядок дня

Вставайте не
«раз-два-три». Эт
ствие. Просыпайт
раз зевните, а по
ся описание ряда
вас комплекс и у
тематически. И

Умывание. Ну
холодной водой.
красоты — почи
кой.

Одевание и
ное, и о нем бу
Путь в школ
школы недалек
одну-две остано

В школе. В
димости движе
ны — коротки
для отдыха: не
глаз, и для мо
возможно, про

Дома после
Не сразу посл
вечером. Вер
дохнуть, помо
магазин, пог
тарелки. Это
отдыхаем то
тивоположны

воздуха, который могла бы вместить наша грудная клетка. И это отрицательно сказывается на нашем организме, особенно на работе сердца, кровеносной и пищеварительной систем. Что же делать? Прежде всего распрямиться, поднять голову и дышать всегда через нос.

Начать учиться правильно дышать лучше всего во время прогулки. Идти не спеша, размеренным шагом. Дышать равномерно, глубоко, медленно, вдыхая как можно больше воздуха.

Подобную же процедуру следует проводить утром. Открыть широко окно и как можно глубже дышать.

После такой «вентиляции» уже не будет речи о головной боли, зевоте, сонливости.

● Распорядок дня

Вставайте не после трезвона будильника и возгласа «раз-два-три». Это неблагоприятно влияет на самочувствие. Просыпайтесь медленно, потянитесь, несколько раз зевните, а потом... гимнастика. На с. 117 приводится описание ряда упражнений. Выберите интересный для вас комплекс и упражняйтесь. Хотя бы 5 минут, но систематически. И при открытом окне.

Умывание. Ну что ж, было бы хорошо ополоснуться холодной водой. Лицо, конечно, теплой, кипяченой. Для красоты — почистите зубы. Волосы расчесывайте щеткой.

Одевание и еда. Завтрак — дело чрезвычайно важное, и о нем будет сказано позже.

Путь в школу — великолепный повод размяться. До школы недалеко, и ехать на автобусе или троллейбусе одну-две остановки нет смысла. Нужно идти пешком.

В школе. Во время перемен не забывайте о необходимости движения и о правильном дыхании. Перемены — короткие, и нужно их использовать максимально для отдыха: не читать, не писать! Это очень важно и для глаз, и для мозга. Класс проветрить, а перемены, если возможно, проводить на воздухе, на спортплощадке.

Дома после школы. Когда делать домашние задания? Не сразу после возвращения из школы, но и не поздним вечером. Вернувшись из школы, следует умыться, отдохнуть, помочь в домашних делах. Иногда сходить в магазин, погулять с собакой, вынести мусор, вымыть тарелки. Это будет и активный отдых: лучше всего мы отдыхаем тогда, когда выполняем действия, прямо противоположные тем, которые выполняли до этого.

Потом — уроки. Увы, известно, что зачастую их много и приходится долго сидеть над ними. Свободное время, если оно останется, используйте разумно. Можно было бы порекомендовать что-то подвижное, но мы понимаем, что и почитать надо, и в кино сходить, и с друзьями встретиться. Все же время от времени берите зимой лыжи, летом — ракетку или футбольный мяч...

Поздний вечер. Выкупайтесь или хорошо умойтесь. После ужина можно еще почитать. Подготовьте одежду и учебники на утро. Хорошо бы еще недолго погулять.

Затем сменить белье, окрыть окно или форточку и... спать!

Несколько слов о телевизоре. Выбирайте из программы те передачи, которые стоит посмотреть. Посмотрев, выключайте телевизор или уходите в другую комнату. Надо дать отдохнуть глазам.

● **Рецепт сокращения времени на приготовление домашнего задания**

Выключите радио, телевизор и попросите домашних соблюдать тишину.

Не отрывайтесь от занятий (чтобы сделать новую прическу, что-нибудь съесть и т. д.), разве что на несколько минут, чтобы расслабиться и сделать пару упражнений.

Лучше, если друзья зайдут к вам позже. Договоритесь с ними об этом. Не болтайте слишком долго по телефону.

Письменные задания выполняйте в тот день, когда они заданы.

Занимайтесь систематически (нельзя накапливать «хвосты»). Думайте — не зубрите.

Утром повторите то, что выучили. Для этого стоит встать на часик пораньше.

Всегда имейте план дня, составленный накануне вечером.

● **Отдых**

Если после уроков в школе или выполнения домашнего задания вы чувствуете усталость, можно быстро поправить свое самочувствие краткими перерывами для отдыха. Умойтесь, удобно лягте на диван, закройте глаза, расслабьте мышцы. Старайтесь ни о чем не думать. Через 10—15 минут вы будете в полной форме.

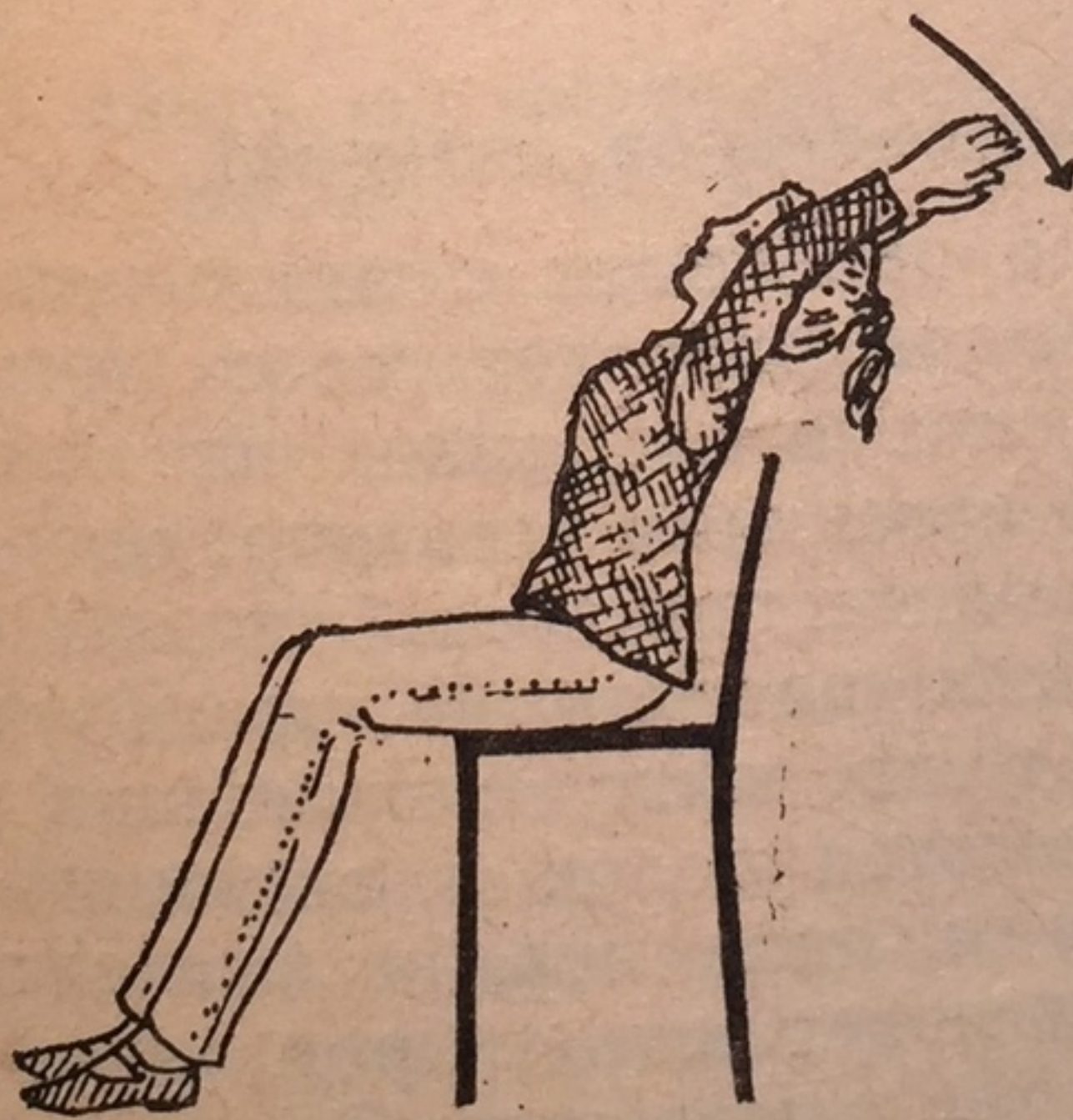
Некоторые применяют «стойку на голове». Упражнение трудное, но прекрасно восстанавливает кровообращение. Кто не умеет, может лечь на пол или на диван, подняв ноги на стену. Несколько минут будет достаточно.



а

Потеря времени на сон — только кажущаяся. Подростку нужно спать много. Для созревающего организма в период интенсивной умственной деятельности минимум сна — 9 часов. Меньше нельзя. Нервная система требует регенерации — восстановления. Регенерация же наступает только во время сна. Иного способа до сих пор не найдено.

Это все — дома. В отношении школы мы уже говорили. К тому же на перемене можно сделать несколько энер-



б



в

Рис. 9. Три упражнения для отдыха:

а — исходное положение — сидя на стуле. Взять руками ногу под коленом, приподнять и делать взмахи вверх-вниз; б — исходное положение — сидя на стуле, выпрямить спину, поднять руки над головой и сделать ими взмах назад. Энергично!; в — из положения стоя. Присесть, отвести руки назад, подпрыгнуть как можно выше.

гичных двигательных упражнений, снимающих усталость. Таких, например, как показано на рис. 9.

● Как лучше провести выходные?

В свободное время хотим предложить вам длительные прогулки (для городских жителей желательно загородные). Попробуйте! Если не понравится — откажетесь. Соберите группу друзей и решите, что по воскресеньям, до обеда, вы отправляетесь в поход. Не обязательно чуть свет — надо ведь и выспаться. Можно выйти часов в 10—11, а вернуться около 14—16. Прогулка не обязательно должна быть длинной, но обязательно в лес, на свежий воздух. Вернувшись, вы с аппетитом пообедаете, и можно немного вздремнуть. Тогда уже до вечера будете чувствовать себя свежими и отдохнувшими. Если же до середины дня бесцельно слоняться по дому или по улице, то после обеда будет ощущение сонливости и утомленности, учеба тоже «не идет», и хочется только спать.

Такой образ жизни послужит и профилактике болезней, которые угнетают нас в XX веке. К ним относят нервные заболевания, которые вызваны чрезмерной и постоянной спешкой, быстрым темпом жизни, шумом, усталостью. Естественно, этих болезней надо остерегаться.

● В чем заключается рациональное питание?

Давайте поговорим и о проблемах правильного питания. Сегодня во всем мире работает масса ученых, старающихся установить, как мы должны питаться.

У молодого, растущего организма есть определенные потребности. Важно не количество потребляемой еды, а ее состав и качество. Если говорить об определенных питательных элементах, то к числу важнейших для растущего организма относятся белок и витамины.

А что делать, если кто-то, например, не выносит молока? Бывают такие. Они могут есть творог, молочный кисель, пить какао или кофе с молоком. Очень вкусны коктейли из молока с фруктовыми соками. А яйца? Если кто-то их не любит, может сделать пасту и намазывать ее на хлеб. Яйцо с селедкой, пропущенное через мясорубку, с добавлением лука, перца или других приправ удовлетворит любой вкус. Можно такую пасту сделать из крутого яйца с ветчиной. Можно добавить яйцо в кисель.

В нашем повседневном питании основной бедой бывает недостаток сырых овощей и фруктов. Конечно, квашеная капуста улучшает аппетит, в ней много витаминов и минеральных солей. Соленый огурец придает вкус пресным блюдам. Но салаты из тертой моркови с яблоком, из сырой капусты, свежий салат, редис и редька — к сожалению, слишком редкие гости на нашем столе.

Если кто-то полноват и хочет похудеть, то диета не должна заключаться в ограничении количества еды. Нужно умело составлять меню. Не есть каш, лапши, вермишели, белого хлеба. Есть много яблок и избегать жирных и жареных блюд. Рекомендуется побольше есть овощей и фруктов. Это не будет противоречить требованиям растущего организма.

Можно ли есть сладости? Если нет излишней полноты, то сладости не вредят. Разумеется, после еды, а не вместо нее.

«Хороший завтрак — это хорошее начало дня», — говорят англичане. Пример? Два яйца, сваренные не круто, в «мешочек», вынутые из скорлупы, с кусочком масла, солью и перцем, ломтик хлеба и помидор, стакан чая или кофе с молоком. Есть ли молочный суп или кашу из овсяных хлопьев? Многие этого не терпят. Ну и не надо.

В книге «О питании, сохраняющем красоту» известный косметолог госпожа Елена Рубинштейн приводит рецепт «салата красоты». Правда, курс лечения этим салатом предусмотрен для женщин в период увядания, однако обещание хорошего самочувствия, красивой кожи, блестящих глаз, густых волос — привлекательно для всех возрастов.

Госпожа Рубинштейн обещает заметные результаты уже по истечении трех недель. Судя по перечню составных частей салата, это довольно правдоподобно. Во всяком случае, «салат красоты» можно рекомендовать при сидячем образе жизни, а таковой, к сожалению, ведут современные школьники.

Вот этот рецепт:

3 столовые ложки овсяных хлопьев залить 4 ложками воды и оставить на ночь, чтобы хлопья размякли. Утром добавить к ним 4 ложки молока или сметаны (сметану — для тех, кто хочет пополнить), всыпать чайную ложечку сахара или ложку меда. Выжать сок из лимона, добавить протертое яблоко (не счищая кожу) и

несколько измельченных лесных орехов. Такое блюдо, по мнению его создателей, очень калорийно. Но мы все же советуем добавить к салату приличный завтрак.

● Гимнастика

Утром, проснувшись, сначала сладко потянитесь, зевните!.. Потом приступайте к гимнастическим упражнениям. Посмотрите на рис. 10 и выберите любые из предлагаемых упражнений. Например, 1, 5, 9, 14 или 2, 4, 7, 10, 15, или 3, 6, 12, 13 и т. д.

Вечером — несколько утренних упражнений, например 3, 4, 7, 15, и немного ходьбы на внешних краях стоп, а также ходьбы пальцами ног внутрь (эти упражнения предупреждают плоскостопие).

И, наконец, «ношение груза на голове» (шагая по комнате, положите на голову книгу потяжелее, плечи распрямите). Очень полезна «езда на велосипеде» (небольшие круги стопами ног).

● С кем посоветоваться!

Дорогие мальчики и девочки, вы прочитали книгу, в которой содержится немало полезных для вас сведений, но, разумеется, далеко не все. Если захотите знать больше, прочитайте и другие книги на эту тему.

Бывают ситуации, когда очень хочется с кем-то поговорить, посоветоваться. К кому обратиться? Скажем — к родителям. Вероятно, это было бы лучше всего. Но известно, что не все родители хотят беседовать на эти темы, что не все они к этим беседам подготовлены, да и вы часто стесняетесь обратиться к ним. Жаль, конечно, но чаще всего бывает именно так. Кто же остается? Приглядитесь к окружающим вас людям. Ведь среди них есть те, которым вы доверяете, люди, обладающие жизненным опытом, умные и доброжелательные. Но деликатность, понимание того, что для вас эти вопросы и непростые и нелегкие, заставляют их ждать инициативы с вашей стороны. Есть также врачи, есть психологические и медицинские консультации. Есть много людей, которые охотно помогут вам.

Ну, и остаются книги — они будут сопровождать вас всю жизнь. Книги есть разные, они предназначены для читателей разного возраста, освещают проблемы с разных сторон. Вы можете найти их в библиотеке. Сегодня можно пройти по жизни умно, используя хорошо подобранную литературу, и мы советуем так поступать.

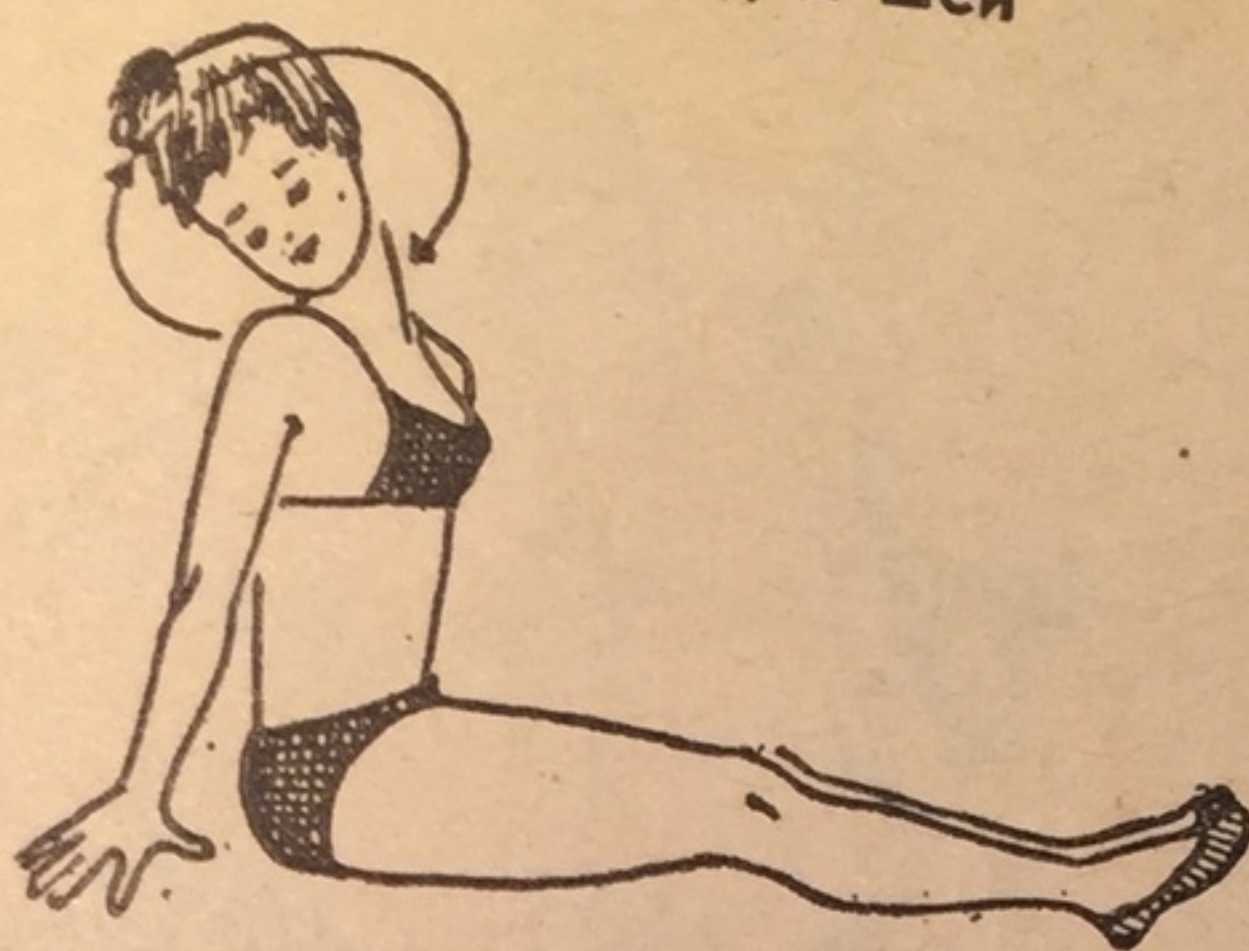
1. Исходное
руки опи
сколько
ловы наз

2. Пол
ним
мая

3.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

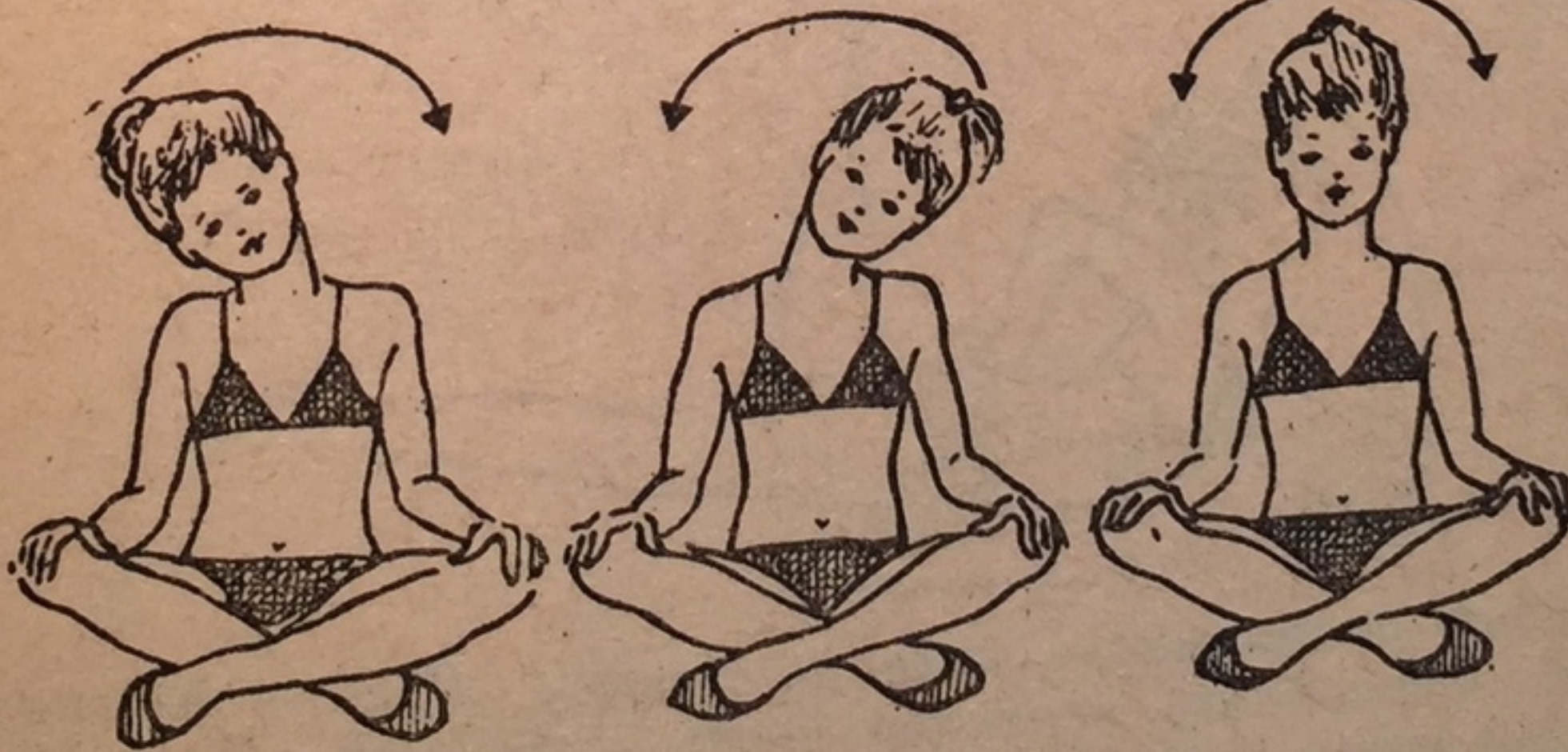
Упражнения для шеи



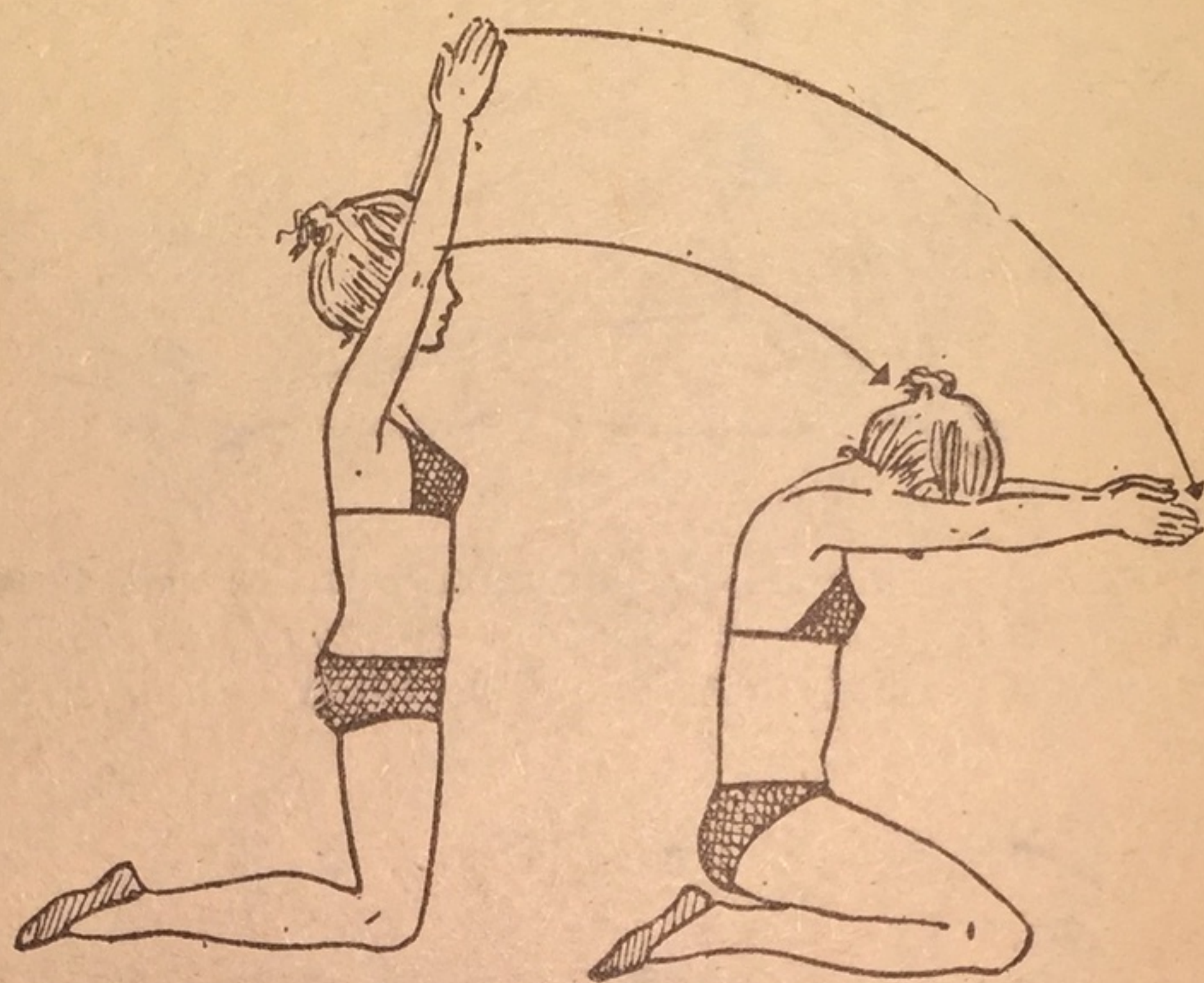
1. Исходное положение — сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки опираются о пол. Отклонить голову назад. Сделать несколько глубоких оборотов головой. Вдох — при отклонении головы назад.



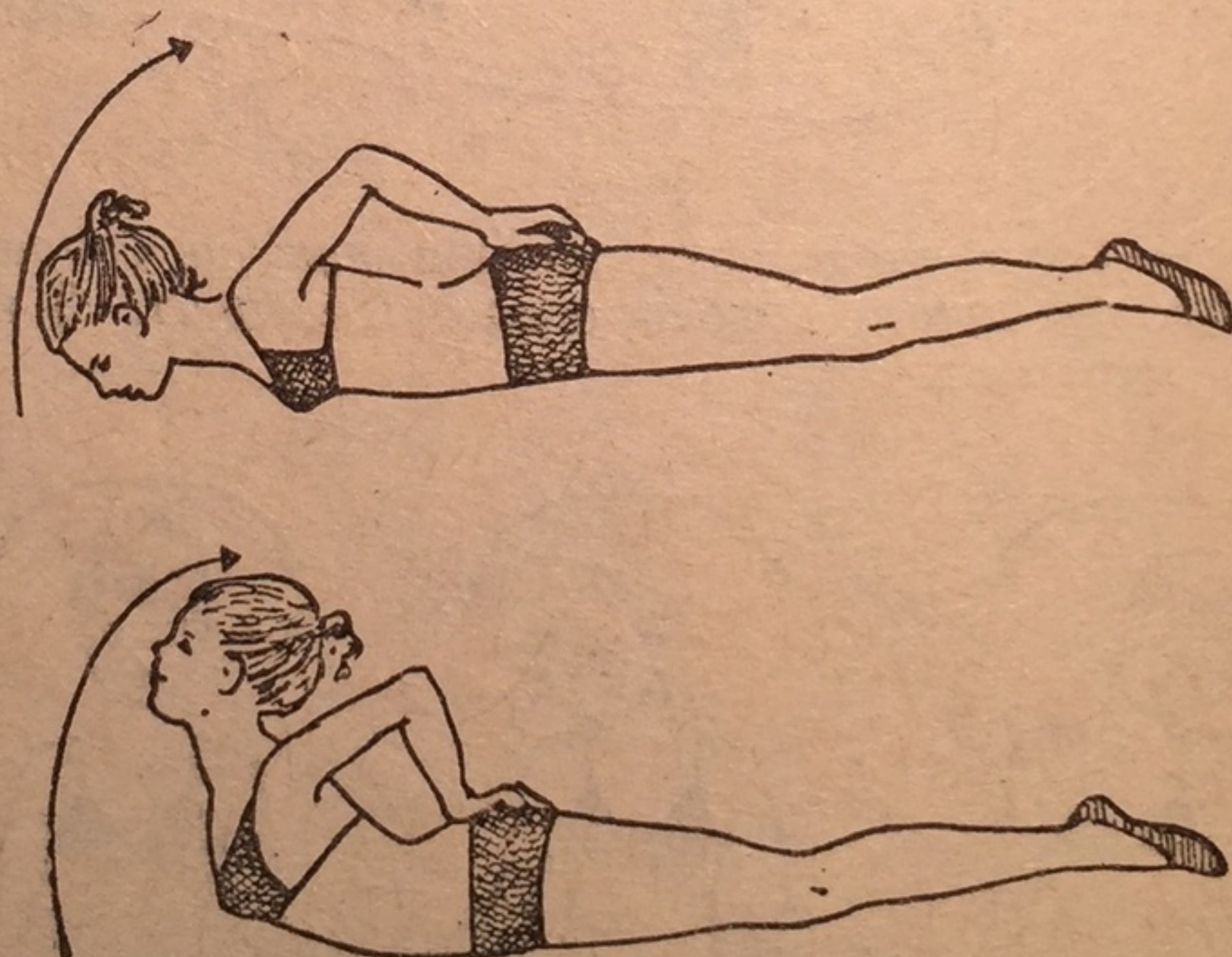
2. Положение — лежа на животе, ладони рук на бедрах. Приподнимая локти, отклонить голову назад. Повторить 8 раз. Поднимая голову, вдыхаем.



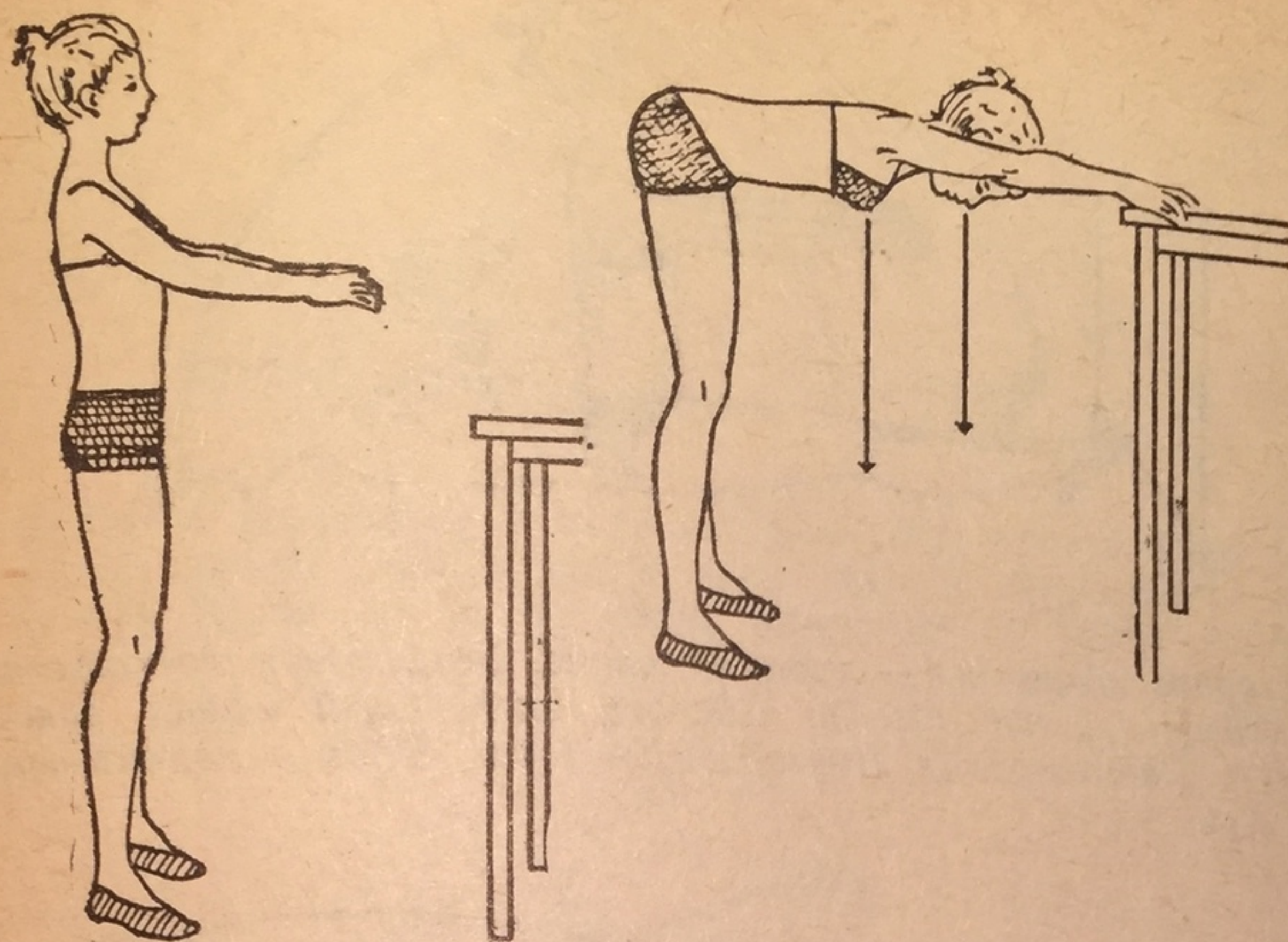
3. Положение — сидя на полу со скрещенными ногами, спина прямая. Наклон головы к плечам. Делаем медленно. Повторить 3—6 раз.



4. «Японский поклон». Из стойки на коленях (спина прямая, руки над головой), медленно опуститься на пятки, наклоняя голову вперед, руки опустить на уровень плеч. Возвратиться в исходное положение. Повторить 4—8 раз. Вдох — в исходном положении.

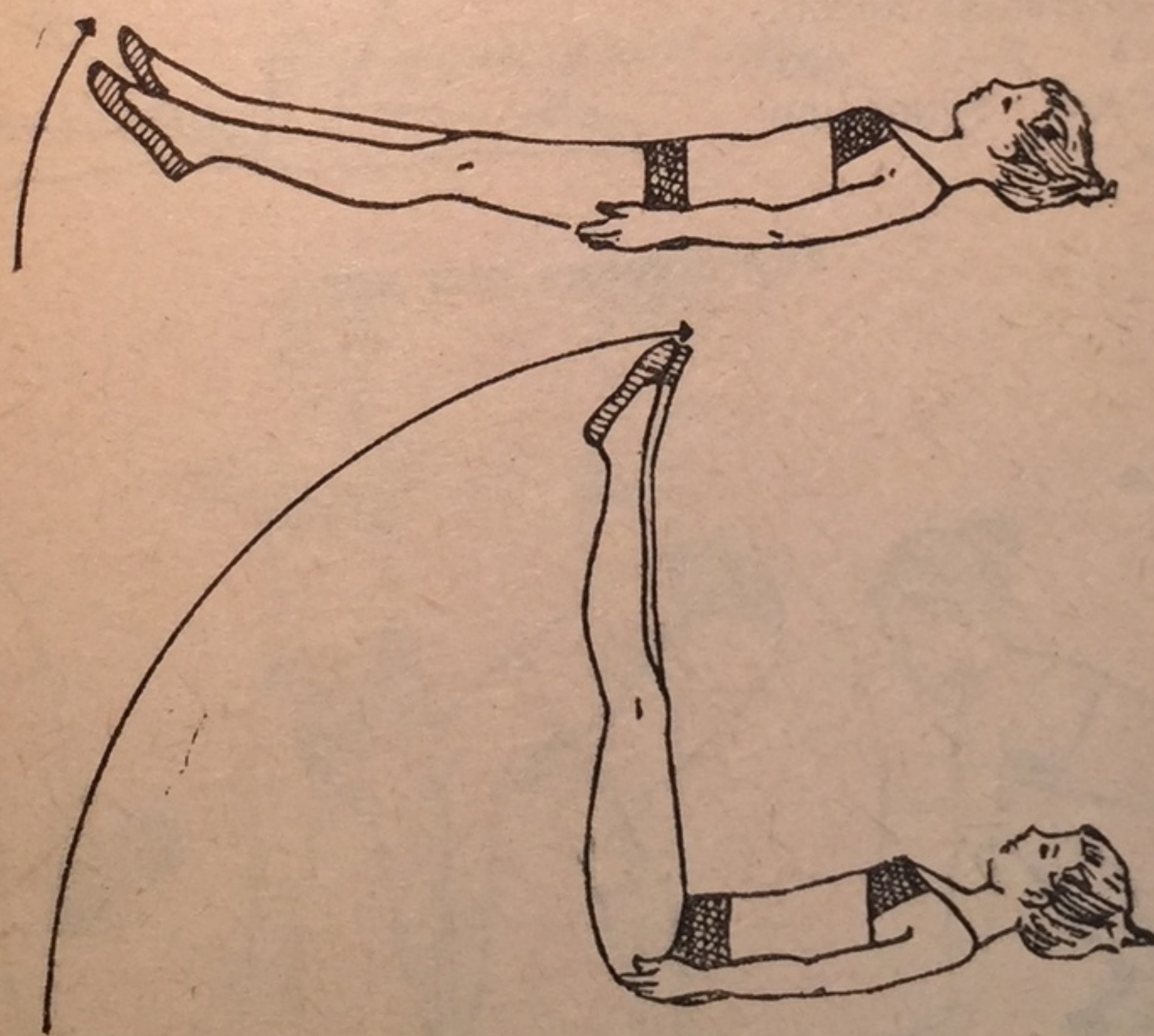


5. Исходное положение — лежа на животе. Руки — на спине, ниже пояса. Приподнять верхнюю часть туловища. Повторить 6—10 раз. Вдыхаем, приподнимая туловище.

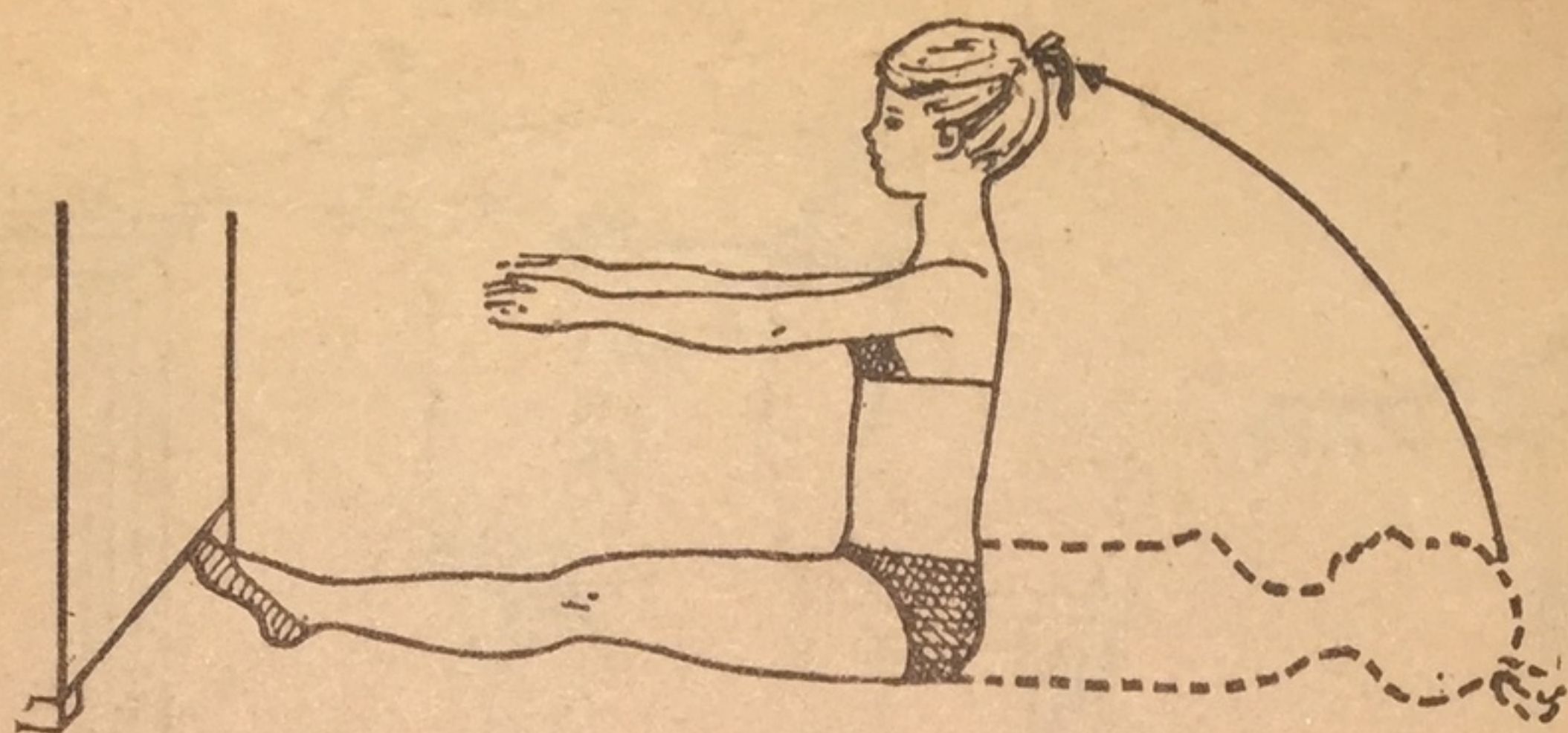


6. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Впереди — стул. Наклон вперед, опереться ладонями рук о спинку стула. Повторить 4—6 раз. Дыхание свободное.

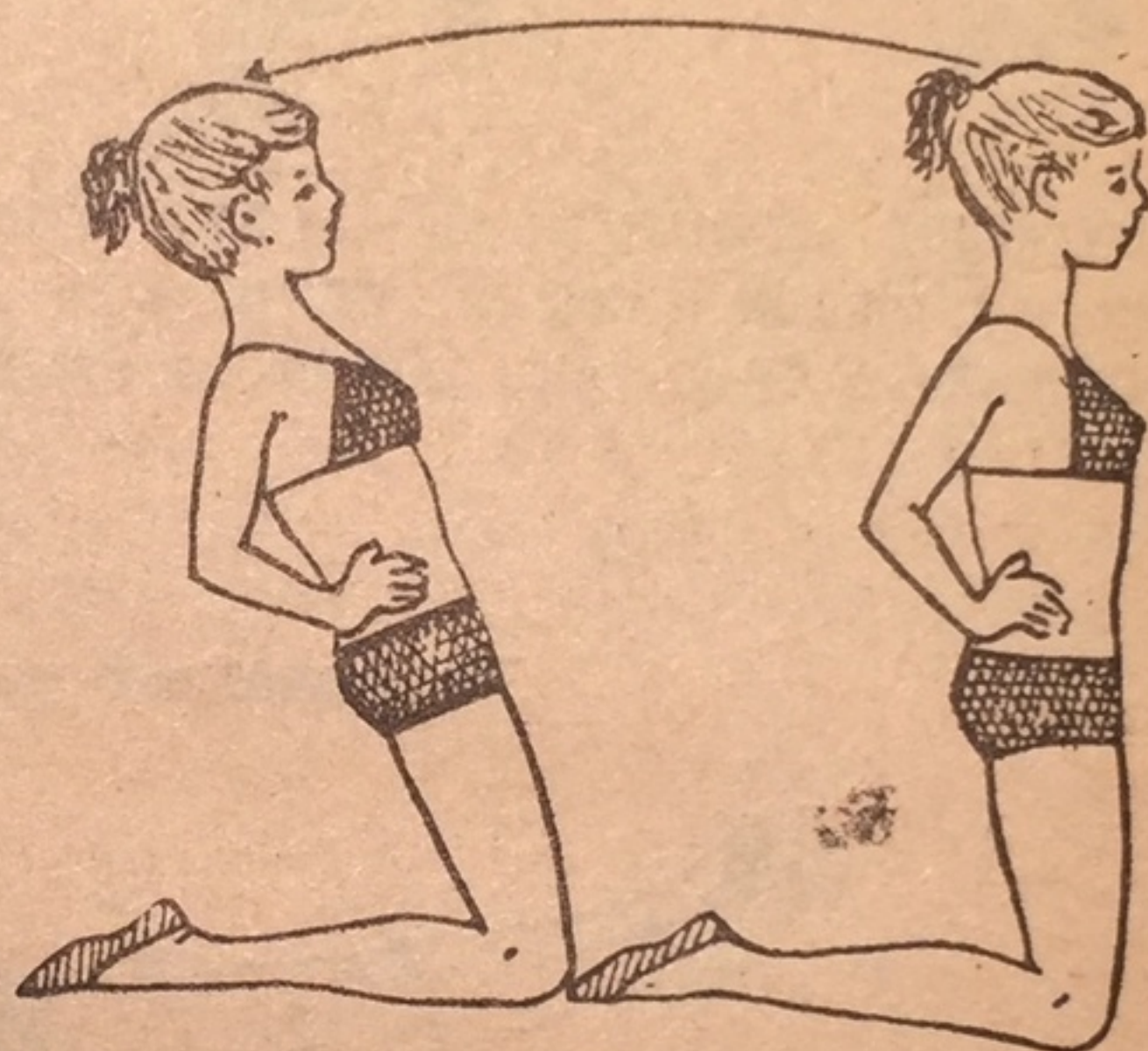
Упражнения для живота



7. Исходное положение — лежа на спине. Медленно поднимать выпрямленные в коленях ноги до вертикального положения. На высоте 30—40 см слегка ударить стопой о стопу. Медленно опустить ноги на пол. Повторить 6—8 раз. Дыхание свободное.

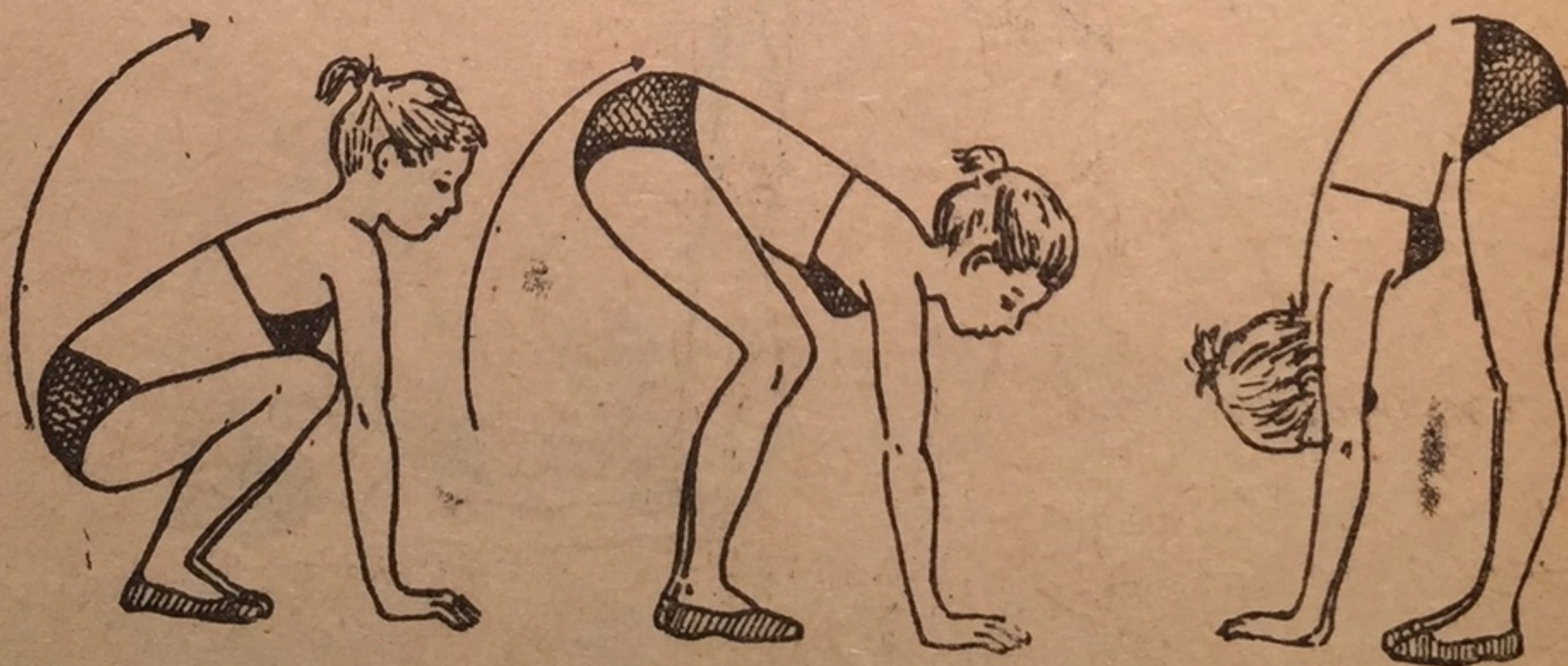


8. Исходное положение — лежа на спине. Зацепиться носками ног за топчан или низ шкафа. Сделать энергичный взмах руками и сесть. Спина прямая. Повторить 5—6 раз. Вдох в момент взмаха рук.



9. Исходное положение — стойка на коленях, руки — на бедрах. Наклонить туловище назад. Повторить 6—8 раз. При наклоне туловища вдыхаем.

Упражнения для ног

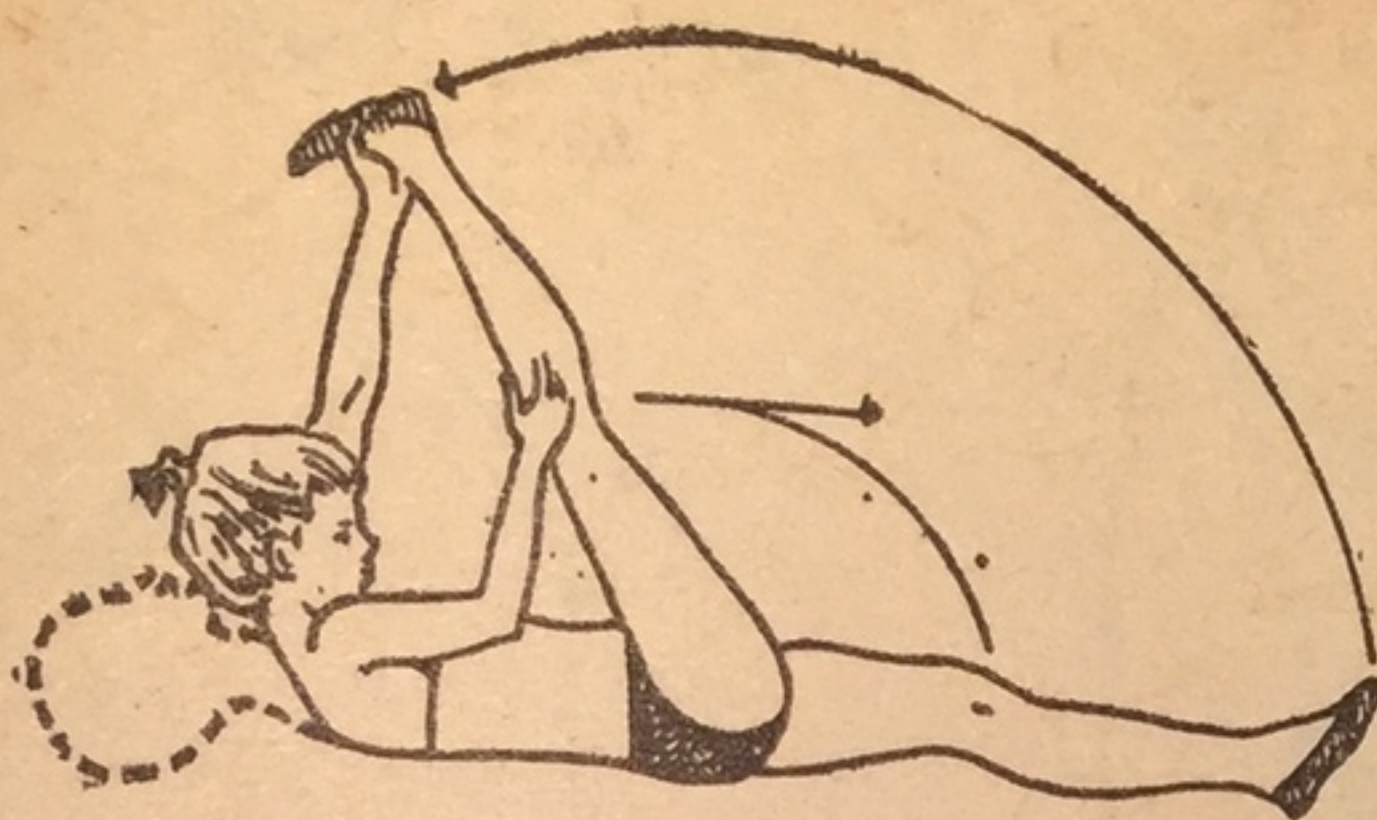


10. «Кошачья спина». Исходное положение — присесть, опираясь ладонями рук на пол перед собой, колени вместе. Не отрывая ладоней от пола, выпрямить колени. Повторить 4—10 раз.

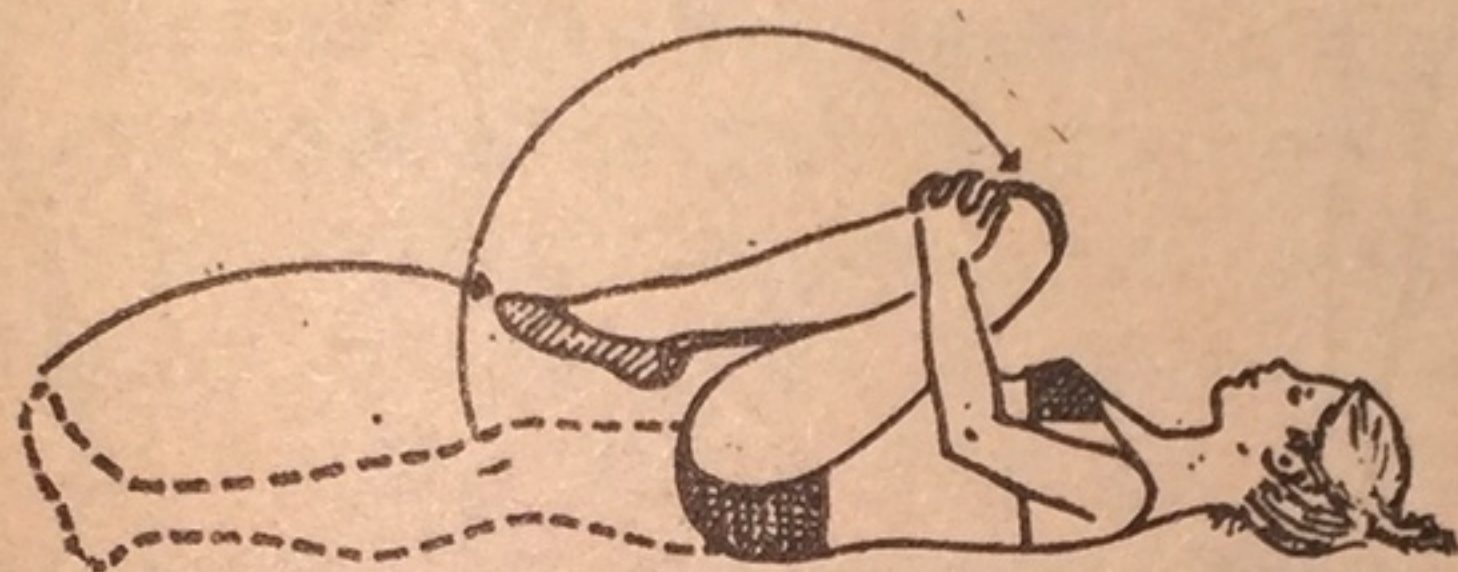
11. Исходное по-
Левой рукой
колене. То ж
ноги.

12. Исходное по-
ками колена
положение.
сгибании но

13. Исходно
локтях.
хание св

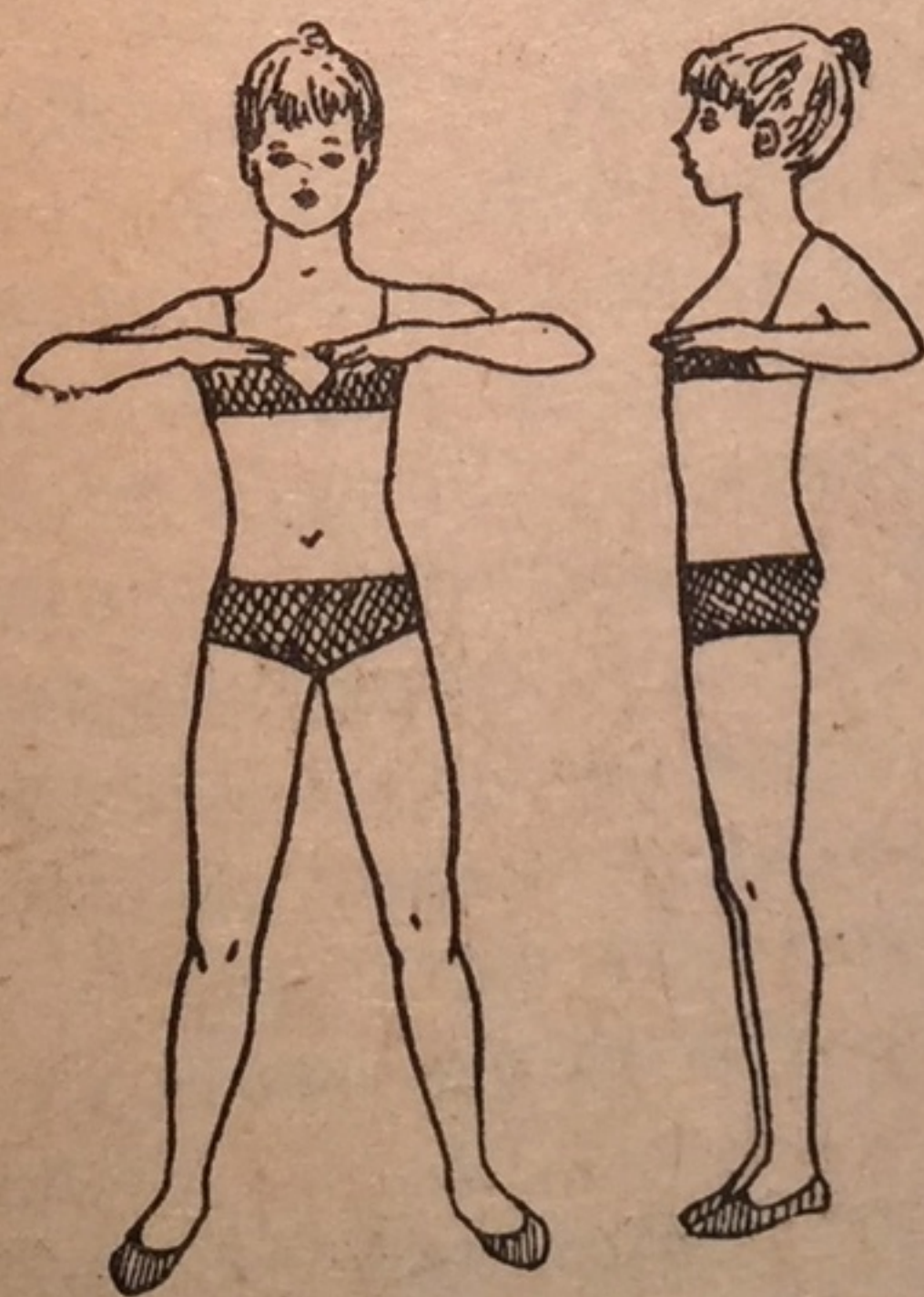


11. Исходное положение — лежа на спине. Мах правой ногой вверх. Левой рукой хватаем носок ноги, правой выпрямляем ногу в колене. То же — с левой ногой. Повторить по 2 раза с каждой ногой.

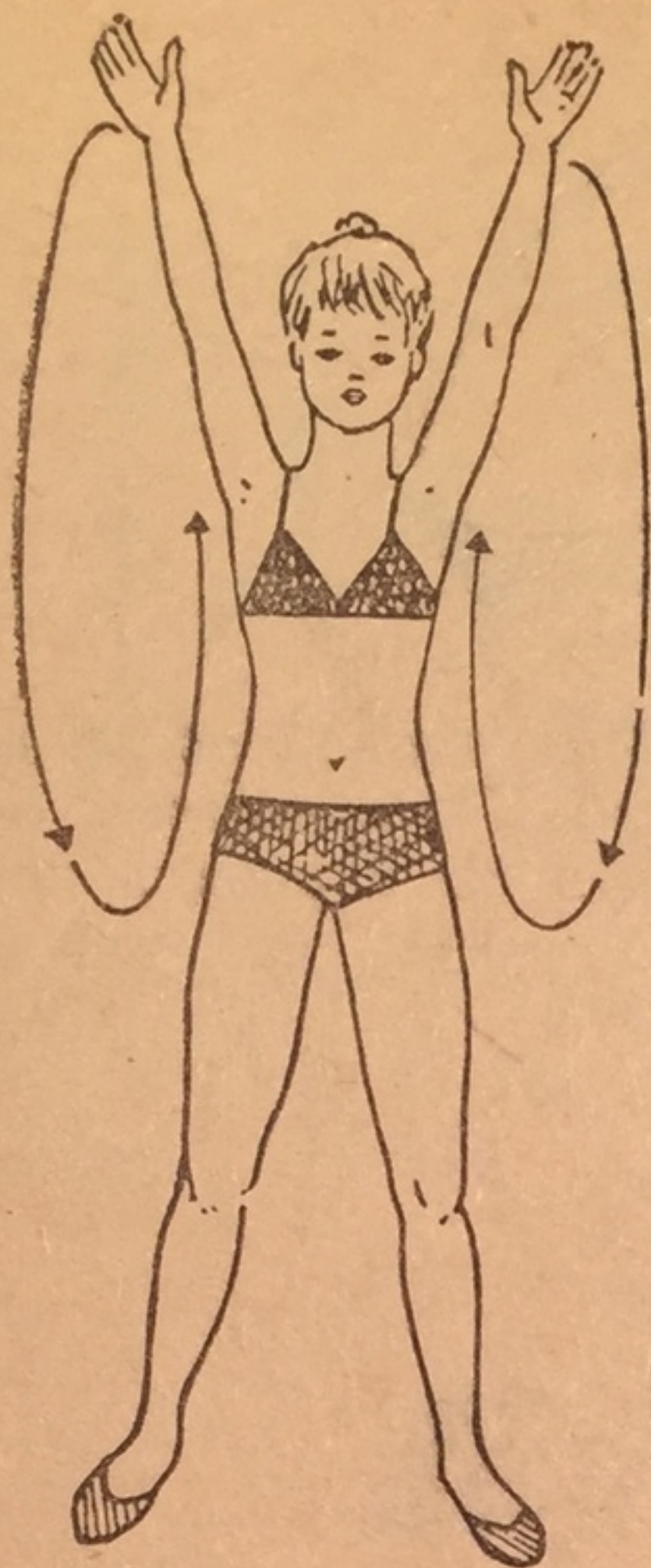


12. Исходное положение — лежа на спине. Медленно подтянуть руками колено к груди и медленно вернуть ногу в горизонтальное положение. Повторить 5—8 раз с каждой ногой. Вдох — при сгибании ноги.

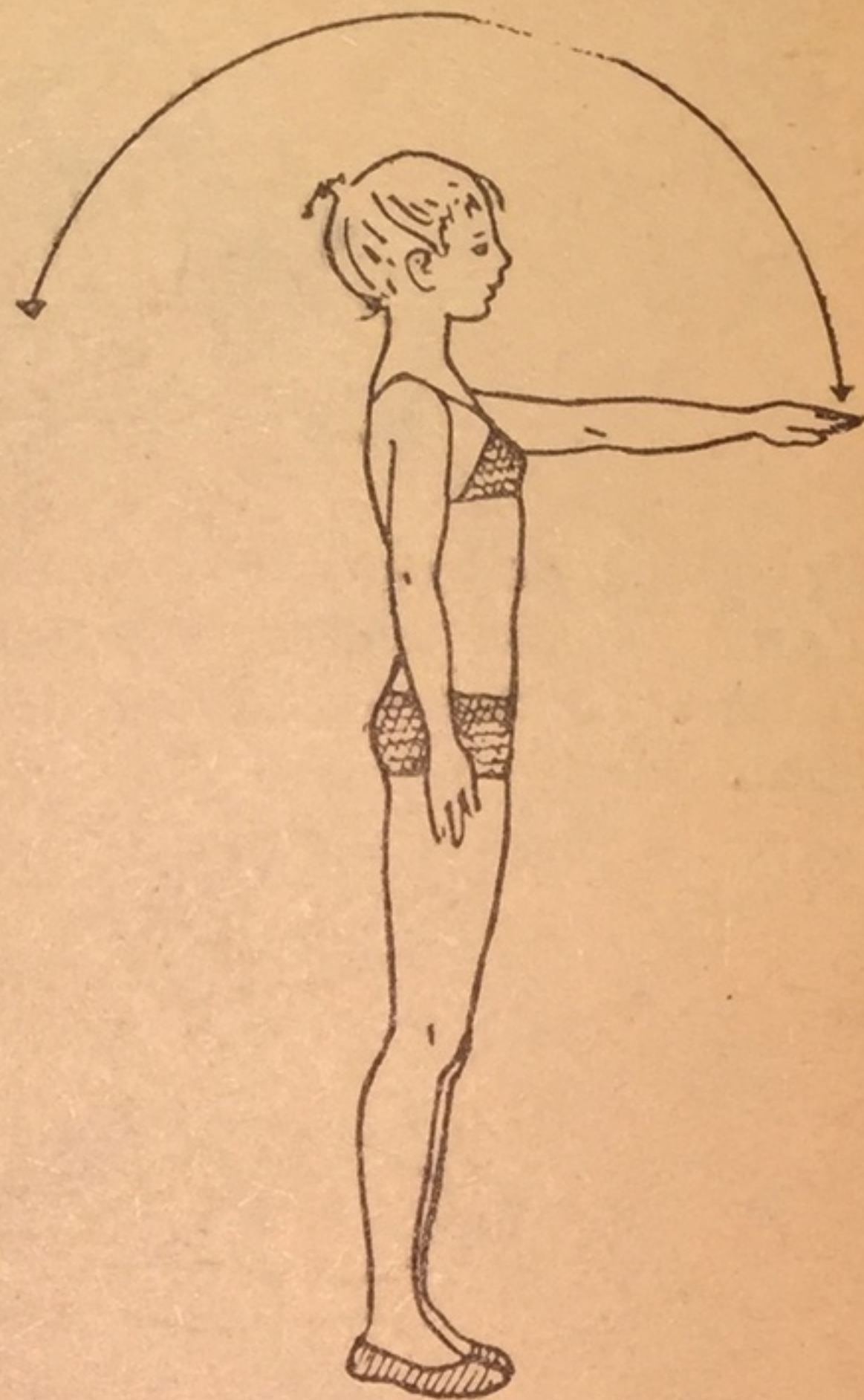
Упражнения для рук



13. Исходное положение — стоя. Локти на уровне плеч, согнуты в локтях. Энергично отведите локти назад. Повторить 6 раз. Дыхание свободное.



14. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Круги обеими руками. Повторить 3—5 раз.



15. Исходное положение — стоя, одна рука на уровне плеча. Взмах рукой вверх и назад. Поменять руки. Повторить 4—6 раз.

Конечн
мальчики.
мы хотим,
ми предло
нелегко р
езно о пр
нужно го
лать в на
мальчика
родителя
«разъяс
впервые
взаимоп
жизни, л

Разум
Ребенок
жизни. Е
ки над к
похвалы
своими д
на игра
когда во

Воспи
ственный
дения, ес

Мы, п
бы они
ошибок.

сходител

Толь
все капр
грубость
свои сле
менивше

IX. Раздел для мам и пап



е положение — стоя,
ка на уровне пле-
ах рукой вверх и
оменять руки. По-
4—6 раз.

Конечно же этот раздел прочитают также девочки и мальчики. Но у нас нет от них секретов. Даже, наоборот, мы хотим, чтобы они (если первыми достанут книгу) сами предложили родителям прочитать эту главу. Конечно, нелегко разговаривать с подростками откровенно и серьезно о проблемах созревания. Думаем, что именно так нужно говорить на эти темы, как мы и попытались сделать в нашей книге. Мы стремимся помочь прежде всего мальчикам и девочкам, но писали ее также с мыслью о родителях. Прекрасно понимаем, как трудно проводить «разъяснительные» беседы с подростками, особенно впервые. Может быть, наша книга поможет вам достичь взаимопонимания, послужит основой для разговоров о жизни, любви, дружбе на равных.

Разумеется, одних разговоров мало, даже очень мало. Ребенок воспитывается начиная с первых минут своей жизни. Его воспитание начинается с нашей первой улыбки над колыбелью, с первого «нет», «нельзя» и с первой похвалы. Воспитание продолжается, когда мы, занятые своими делами или разговором, не обращаем внимания на играющего в углу комнаты малыша, продолжается, когда во время прогулки показываем ему цветок.

Воспитание — это прежде всего образец, наш собственный пример. Мало чем помогут прекрасные рассуждения, если глаза малыша видят иную действительность.

Мы, взрослые, хотим передать детям свой опыт, чтобы они не совершали глупостей, не повторяли наших ошибок. Но сколько же нужно для этого терпения и снисходительности!

Только горячо любящая мать способна выдержать все капризы, привередничанье, непослушание и даже грубость своих детей. Где-то в углу, тайком, она вытрет свои слезы и снова постарается понять своего вдруг изменившегося ребенка, будет добиваться взаимопонима-

ния с дочерью или сыном. Только любящая мать способна честно признать свои ошибки в воспитании.

Прежде чем приступить к написанию этой книги, мы провели много собеседований, ознакомились с научными исследованиями, да и сами их проводили. И пришли к определенным, увы, не очень оптимистическим результатам. Оказалось, что в сфере сексуального воспитания у нас делается очень мало. Исследования показали, что, как правило, родители, а главным образом матери, на темы, затронутые в этой книге, со своими детьми не говорят и явно избегают подобных разговоров. А мальчики и девочки интересуются этими вопросами, ищут источники информации и ... находят! Оказывается, что основным источником информации, а нередко «учителями» в этой области являются подруги, приятели среди сверстников или старших «друзей». И дети высказывают претензии к взрослым: «Почему папа и мама не хотят мне об этом сказать или объяснить?»

Что же мы отвечаем подросткам, когда они ставят перед нами такие вопросы-обвинения? Обычно объясняем смущением родителей: «Это такие интимные проблемы!»

Но ведь это только половина правды. Причиной чаще всего является неумение родителей говорить о вопросах пола честно и откровенно.

Добросовестность, честность, серьезность — это, по нашему мнению, самый ценный капитал, который нужен ребенку на пути к зрелости.

Мальчик, которого научили смотреть на вопросы пола как на что-то очевидное и естественное (и из этого никогда не делалось табу), не станет писать на стенах непристойные выражения, не станет «загораться» при виде порнографического снимка.

Девочки более скрытны, их увлечение новооткрытой «таинственной» стороной человеческой жизни проходит не столь явно. Но в этой скрытности кроется большая опасность — закрепляются ложная информация, взгляды, образуются комплексы. Девочки легко, даже слишком легко впадают в преувеличения. В то же время их заинтересованность вопросами пола — это прежде всего заинтересованность собой. Повышенное внимание к собственной персоне нередко вызывает немедленную, часто необдуманную реакцию со стороны родителей: запреты, обострение отношений. Возникают новые воспитательные проблемы, ужасающие родителей и воздвигающие

барьер молчания между «старыми» и «молодыми». Нам хотелось бы, чтобы наша книга способствовала устранению этой враждебности.

Очень просим родителей прочитать нашу книгу, чтобы знать, какой объем информации получили их дети. Думаем, что физиология и анатомия освещены достаточно полно, хотя и в этой области, возможно, будут еще вопросы, а некоторых мест сын или дочь могут не понять. Было бы хорошо, если эти вопросы объяснили уже сами родители так, как они их понимают и чувствуют, не стыдясь и не возмущаясь.

В разговорах со сверстниками — с подругами и приятелями — вопросы сексуальной жизни вырастают у молодежи до мифотворчества. Зачастую освещаются вульгарно и неправильно. Слишком часто эти проблемы связаны с «запретным плодом», обманом и даже преступлением. Это тоже задание для отцов и матерей: «очистить» нездоровую атмосферу, когда сексуальное воспитание ограничивается суммой сведений из области физиологии и предупреждением, что половое сношение может закончиться беременностью...

В хорошей, нормальной семье воспитывается человек, который в дальнейшем станет надежным спутником жизни, даст жизнь новому потомству.

Это ведь и есть счастье. А может ли быть для родителей что-то более важное, чем счастье их детей?

Содержание

I. Введение	12
II. Созревание, или Как человек становится взрослым	15
III. Зрелость, материнство и отцовство	47
IV. Сексуальное влечение человека	61
V. Как изменяется поведение мальчиков и де- вочек в процессе созревания?	73
VI. Ложные пути молодости	81
VII. Вопросы, на которые не всегда легко отве- тить	92
VIII. Несколько слов о гигиене, специально для подростков	107
IX. Раздел для мам и пап	123

Ванда Кобылецкая, Анджей Ячевский

О МАЛЬЧИКАХ И ДЕВОЧКАХ

Перевод с польского Л. В. Васильева

Зав. редакцией Л. Б. Скляр
Редактор О. В. Щукина
Мл. редактор И. Л. Могилевкина
Художник Р. Р. Адагамов
Технический редактор Л. Н. Никитина
Корректор И. М. Козлова

ИБ № 3053

Сдано в набор 27.09.90. Подп. в печать 15.01.91.
Формат 84×108^{1/32}. Бумага кн. журн.
Гарнитура литературная. Печать высокая.
Усл. печ. л. 6,72. Усл. кр.-отт. 6,93. Уч.-изд. л. 6,78.
Тираж 100 000 экз. Заказ 741. Цена 2 р. 50 к.

Ордена Трудового Красного Знамени ИПО ВКП СССР
Профиздат, 101000, Москва, ул. Кирова, 13.

Типография ИПО ВКП СССР Профиздат, 109044,
Москва, Крутицкий вал, 18.

Кобылецкая В., Ячевский А.

К 55 О мальчиках и девочках / Пер. с польск.— М.:
Профиздат, 1991.— 128 с.— (Б-ка семейного вос-
питания).

2 р. 50 к.

Книга польских авторов посвящена половому воспитанию подрост-
ков. Адресована она не только взрослым, но и в первую очередь са-
мым юным читателям. Популярным, понятным им языком рассказыва-
ется о строении и развитии организма человека. Авторы ставят своей
целью помочь подросткам безболезненно пройти непростой период по-
лового созревания, дают необходимые сведения о различии этого про-
цесса у мальчиков и девочек. Откровенный разговор с подростками о
взаимоотношениях полов является хорошей подготовкой их будущей
семейной жизни.

Для массового читателя.

К 4312000000—142
081—(02)—91 73—91

ББК 74.200.56

Новые книги Профиздата

В 1992 году Профиздат выпустит в серии «Библиотека семейного воспитания» книгу:

Ячевский А.

НА ПУТИ К ЗРЕЛОСТИ

Перевод с польского

Книга известного польского врача-сексолога адресована молодым читателям и является своего рода продолжением книги «О мальчиках и девочках».

Книга посвящена проблемам полового воспитания молодежи. Раскрывая смысл сексуальной и эротической жизни человека, автор рассматривает вопросы биологического, сексуального, психического и социального созревания молодежи, проявления патологий, болезней и способов их предупреждения.

Помимо физиологических проблем, автор много внимания уделяет психологическим и морально-нравственным вопросам подготовки и начала взрослой жизни. Книга написана в форме доверительной беседы.

«Библио»

га адре-
рода про-

спитания
тической
биологи-
ного со-
лезней и

ого вни-
авствен-
жизни.

2 р. 50 к.

Книги этой серии поднимают проблемы, связанные с укреплением семьи и воспитанием детей, рассказывают о культуре внутрисемейных отношений, пропагандируют здоровый образ жизни, содержат рекомендации по проведению семейного досуга.

В этой серии в 1990 г. вышли книги «Супружеская жизнь: гармония и конфликты», «Семья принимает гостей». Готовится к выпуску книга «Физкультура в семье».

Ванда Кобылецкая / Анджей Ячевский

О МАЛЬЧИКАХ И ДЕВОЧКАХ

Книга польских авторов посвящена половому воспитанию подростков. Адресована она юным читателям и их воспитателям. Откровенный разговор с подростками о взаимоотношениях полов является хорошей подготовкой их будущей семейной жизни.

ПРОФИЗДАТ 1991

